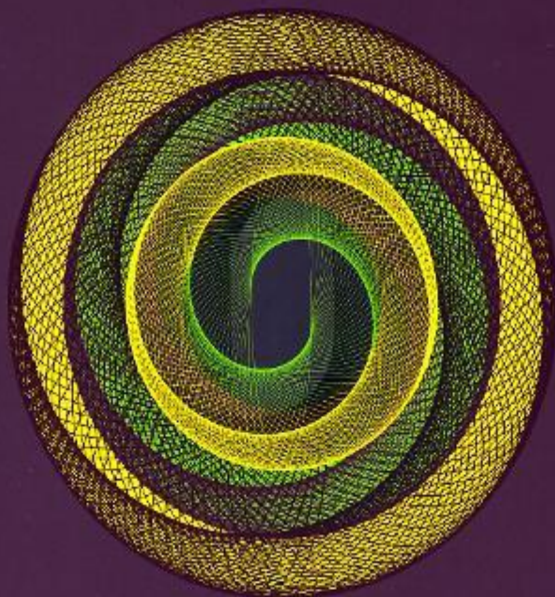
Înțelegerea vieții

Introducere în psihologia individuală

Alfred Adler



TREI

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Alfred Adler

Înţelegerea vieţii

Introducere în psihologia individuală

Traducere din engleză de
Raluca Hurduc



Editura TREI
2012



ISBN print: 978-973-707-292-4

Editori:
SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Redactor:
DANIELA ŞTEFĂNESCU
Corectură:
ROXANA SAMOILESCU

EUGENIA URSU

Coperta:
FABER STUDIO
(S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

CAPITOLUL 1

Psihologia individuală - ştiinţa de a trăi

Doar o ştiinţă care are legătură directă cu lumea, spunea marele filosof William James, este cu adevărat o ştiinţă. Putem spune, de asemenea, că, într-o ştiinţă având o legătură directă cu viaţa, teoria şi practica devin aproape inseparabile. O astfel de ştiinţă, tocmai pentru că se modelează după dinamica vieţii, devine o ştiinţă de a trăi. Aceste considerente sunt aplicabile, cu o forţă deosebită, ştiinţei psihologiei individuale.

Psihologia individuală încearcă să vadă vieţile individuale ca pe un întreg şi priveşte fiecare reacţie în parte, fiecare acţiune şi impuls ca pe o expresie a atitudinii unui individ faţă de viaţă. O astfel de ştiinţă este, din necesitate, practică şi pragmatică, deoarece, cu ajutorul cunoaşterii, putem să ne schimbăm şi să ne corectăm atitudinile. Astfel, psihologia individuală nu numai că face predicţii asupra a ceea ce se va întâmpla, ci şi, la fel ca profetul Iona, prezice ceea ce *s-ar putea* întâmpla, tocmai ca să *nu* se întâmple.

Ştiinţa psihologiei individuale s-a dezvoltat dintr-un efort de a înţelege misterioasa putere creativă a vieţii - puterea exprimată în dorinţa de dezvoltare, de luptă şi realizare şi de compensare a înfrângerilor într-un anumit domeniu prin lupta pentru succes în altul. Această putere este *teleologică* - se exprimă pe sine în urmărirea unui

scop, iar în această luptă toate însuşirile fizice şi psihologice cooperează. De aceea este absurd să studiezi fie starea fizică, fie pe cea mentală, fără să le raportezi la individul ca întreg.

De exemplu, în psihologia judiciară acordăm deseori mai multă atenție infracțiunii decât infractorului. Dar infractorul, nu infracțiunea, este cel care contează şi, oricât de mult am lua în considerare infracțiunea, nu-i vom înțelege niciodată natura dacă nu o vom vedea ca pe un episod din viața unui anumit individ. Lucrul cel mai important este să înțelegem contextul indivizilor implicați - scopul vieții lor, cel care le direcționează toate acțiunile şi impulsurile. Dacă putem înțelege acest scop, putem înțelege semnificația ascunsă în spatele fiecărui act separat - putem vedea aceste acte ca pe părți ale unui întreg. Şi atunci când studiem părțile - cu condiția să le studiem ca părți ale unui întreg - obținem o înțelegere mai bună a întregului.

Lupta pentru atingerea unui scop

Interesul meu pentru psihologie s-a dezvoltat din practica medicală. Medicina mi-a oferit punctul de vedere teleologic, sau orientat către un anumit scop, necesar pentru înțelegerea manifestărilor psihologice. În corp, toate organele se străduiesc să se dezvolte spre anumite obiective: ele au forme precise, care trebuie atinse până la maturitate. Mai mult decât atât, în cazurile în care există defecte fizice, vom vedea mereu natura făcând eforturi speciale să depăşească deficiența sau să compenseze prin dezvoltarea unui alt organ care să preia funcțiunile celui defect. Viața tinde întotdeauna către supraviețuire, iar forța vitală nu cedează niciodată fără luptă în fața obstacolelor externe.

Dezvoltările psihologice sunt similare cu cele organice. Fiecare psihic îşi formează o anumită concepție despre un scop sau un ideal, un mijloc de a trece dincolo de starea prezentă şi de a depăşi deficiențele sau dificultățile prezente prin formularea unei anumite intenții sau a unui anumit obiectiv pentru viitor. Pe baza acestui obiectiv special, indivizii pot gândi şi se pot simți deasupra dificultăților prezente, deoarece ei au în minte succesul viitor. Fără acest sentiment al unui obiectiv, activitatea individuală ar fi lipsită de sens.

Toate dovezile indică faptul că fixarea obiectivului trebuie să se facă devreme în viață, în timpul perioadei formative a copilăriei. În această perioadă începe să se dezvolte un prototip sau model

al personalităţii mature. Ne putem imagina cum are loc procesul. Copiii, fiind slabi, se simt inferiori şi se află uneori în situaţii pe care nu le pot suporta. Astfel, ei se luptă să se dezvolte şi fac asta într-o direcţie fixată de scopul pe care şi l-au formulat. Este dificil de spus cum s-a fixat acest scop, dar este evident că un astfel de scop există şi că domină fiecare acţiune a copilului. Într-adevăr, înţelegem puţine lucruri despre impuls, motivaţie, abilitate sau dizabilitate în copilăria timpurie. Până acum, nu s-a descoperit nicio cheie pentru înţelegerea lor, deoarece direcţia este stabilită definitiv doar după ce copiii şi-au fixat scopurile. Abia când vedem direcţia în care se îndreaptă o viaţă, putem ghici ce paşi se vor face în viitor.

A avea un obiectiv este a aspira să fii ca Dumnezeu. Dar a fi ca Dumnezeu este bineînţeles obiectivul suprem, iar educatorii ar trebui să fie precauţi în încercarea de a se educa pe ei înşişi şi pe copiii lor ca să dorească să fie ca Dumnezeu. Copiii pun în loc un scop mai concret şi mai imediat, şi caută în jurul lor cea mai puternică persoană pentru a o transforma în modelul lor sau pentru întruparea scopului lor. Poate fi tatăl sau poate fi mama, sau oricare altă persoană. Când copiii concep un astfel de scop, ei încearcă să se poarte, să simtă şi să se îmbrace ca persoana pe care o percep ca fiind puternică şi să preia toate trăsăturile care sunt în concordanţă cu scopurile lor. Mai târziu, idealul de atins poate fi reprezentat de un doctor sau profesor, pentru că profesorul poate pedepsi copilul şi astfel el impune respect ca o persoană puternică, iar

obiectivul de a fi doctor este realizat în jurul dorinței de a fi asemenea lui Dumnezeu, stăpân peste viață şi moarte. Aici scopul este constructiv, pentru că poate fi realizat prin servicii aduse societății.

Modalităţi de a vedea lumea

Atunci când prototipul - acea personalitate timpurie întrupând un scop - s-a format, individul se orientează spre o anumită direcție. Acest lucru ne facilitează predicția a ceea ce se va întâmpla mai târziu în viață. De acum înainte, este posibil ca apercepțiile individului să intre în tiparele pe care acesta şi le-a stabilit singur. Copiii vor percepe situațiile în conformitate cu schemele personale de apercepție - adică vor vedea lumea prin prejudecata propriilor scopuri şi interese.

Pe la vârsta de 4-5 ani, prototipul este deja construit şi, astfel, pentru a-l înțelege, trebuie să căutăm impresiile care au acționat asupra copilului înaintea sau în timpul acestei perioade. Aceste impresii pot fi foarte variate, mult mai variate decât ne închipuim din punctul de vedere al unui adult.

S-a descoperit că acei copii cu defecte fizice îşi conectează toate experiențele cu funcționarea organului defect. De exemplu, copiii cu tulburări la nivelul stomacului manifestă un interes anormal față de mâncat, în timp ce aceia cu deficiențe de vedere sunt mai preocupați de lucrurile vizibile. Această preocupare este de fapt menținerea schemei personale de apercepție care, aşa cum am spus, caracterizează pe fiecare. De aceea, putem sugera că, pentru a afla care este interesul unui copil, trebuie să aflăm care organ funcționează defectuos, dar lucrurile nu sunt atât de simple. Copiii nu experimentează neapărat handicapuri sau deficiențe

fizice în felul în care le vede un observator exterior, ci ei vor avea propriile experiențe legate de ele, care vor fi modificate de către propria schemă aperceptivă. De aceea, în timp ce faptul că inferioritatea unui anumit organ contează în schema aperceptivă, observația exterioară nu oferă neapărat cheia schemei aperceptive.

Copilul vede totul într-o schemă a relativității, care este inevitabilă - niciunul dintre noi nu este binecuvântat cu o cunoaştere a adevărului absolut. Cu toții facem greşeli, dar ceea ce este important este că putem să le corectăm. Această corecție este mai uşoară atunci când personalitatea este în formare. Iar dacă nu corectăm erorile în acel moment, o putem face mai târziu, reamintindu-ne situația în care acestea au apărut. Astfel, dacă suntem confruntați cu sarcina de a trata un pacient nevrotic, problema noastră este să descoperim nu erorile obişnuite, pe care le-a făcut în viața ulterioară, ci erorile fundamentale făcute timpuriu, pe vremea când îşi formula prototipul. Dacă descoperim aceste erori, este posibil să le corectăm prin tratamentul potrivit.

De aceea, psihologia individuală nu accentuează moştenirea genetică. Important nu este ceea ce a moştenit cineva, ci ceea ce face o persoană cu această moştenire în primii săi ani - adică prototipul pe care l-a construit în copilărie. Ereditatea este, desigur, responsabilă pentru defectele fizice moştenite, dar sarcina noastră în acest caz este pur şi simplu să tratăm problema

specifică şi să înlăturăm pe cât se poate dezavantajul copilului.

Copiii cu dizabilități fizice se găsesc într-o situație dificilă şi dovedesc simptome marcante ale unui sentiment exagerat de inferioritate. La momentul formării prototipului, ei sunt deja mai interesați de ei înşişi decât de alții şi au tendința de a fi astfel şi mai târziu în viață. Inferioritatea organică este departe de a fi singura cauză a erorilor din prototip: şi alte situații pot cauza aceleaşi erori - de exemplu, faptul de a fi un copil răsfățat sau nedorit. Aceste situații vor fi discutate mai departe în carte. Astfel de copii cresc handicapați, în sensul în care se tem constant de atacuri şi nu reuşesc niciodată să învețe independența.

Influenţele parentale

Următoarea noastră sarcină este să găsim dificultăţile cu care se confruntă indivizii pe parcursul dezvoltării lor. În cazul copiilor răsfăţaţi, nici societatea, nici familiile lor nu pot continua la infinit să-i cocoloşească, aşa că aceşti copii se confruntă foarte repede cu problemele vieţii. La şcoală se află într-o nouă instituţie socială, cu o nouă problemă socială. Ei nu doresc să colaboreze sau să se joace cu ceilalţi, deoarece nu au fost pregătiţi pentru viaţa în colectivitate din şcoală. De fapt, experienţele lor din stadiul prototipului i-au făcut să se teamă de astfel de situaţii şi îi fac mereu să caute mai mult răsfăţ. Trăsăturile unor astfel de indivizi nu sunt moştenite, deoarece putem deduce din ele natura prototipurilor şi scopurilor lor. Întrucât ei au trăsăturile speciale care i-au condus spre scopurile lor speciale, nu este posibil ca ei să aibă trăsături care să tindă într-o altă direcţie.

Una dintre influenţele cele mai comune asupra minţii unui copil este refularea provocată de pedeapsa sau abuzul unui tată sau al unei mame. Aceasta face ca un copil să lupte pentru eliberare, ceea ce deseori este exprimat printr-o atitudine de excludere psihologică. Astfel, aflăm că unele fete cu taţi veşnic irascibili evită toţi bărbaţii, deoarece cred că sunt la fel de arţăgoşi. Sau băieţii care au suferit din cauza unor mame severe pot exclude femeile din viaţa lor. Această excludere poate fi, desigur, exprimată diferit: de exemplu, un copil se poate pur

şi simplu ruşina în prezența femeilor, altul poate deveni homosexual. Astfel de procese nu sunt moştenite, ci iau naştere în mediul în care se dezvoltă copilul în primii ani.

Erorile timpurii ale copiilor costă scump, dar, în ciuda acestui fapt, ei primesc puține îndrumări. Părinții nu ştiu sau nu vor să le împărtăşească copiilor rezultatele propriilor experiențe şi, astfel, copiii trebuie să îşi urmeze propria cale.

Şi, pentru că tot suntem la acest subiect, niciodată nu se accentuează prea mult faptul că nu se câştigă nimic prin pedepsirea, admonestarea sau cicălirea copilului. Nu se realizează nimic până când atât copilul, cât şi adultul nu sunt lămuriți despre ceea ce nu este în regulă şi ceea ce ar trebui făcut pentru a îndrepta lucrurile. Când copiii nu înțeleg, ei devin prefăcuți şi timizi. Mai mult decât atât, prototipurile lor nu pot fi schimbate prin pedeapsă sau predici. Ele nu pot fi schimbate nici prin simpla experiență a vieții, deoarece experiența de viață este întotdeauna percepută în conformitate cu o schemă personală de apercepție. Doar când avem acces la structurile de bază ale personalității putem face vreo schimbare.

Ordinea la naştere

Este important de observat faptul că nu există doi copii, chiar şi născuți în aceeaşi familie, care să crească în aceleaşi condiții. Chiar şi în aceeaşi familie, atmosfera din jurul fiecărui copil este unică. Primii născuți sunt inițial singuri şi astfel centrul atenției. Odată cu naşterea celui de-al doilea copil, copiii mai mari sunt detronați, iar această schimbare de situație nu le place deloc; au fost odată atotputernici şi acum nu mai sunt. Acest sentiment al tragediei intră în formarea prototipurilor lor şi va ieşi din nou la suprafață în trăsăturile lor ca adult. Studiile de caz dovedesc faptul că aproape întotdeauna aceşti copii suferă o cădere în viața adultă.

Un alt factor poate fi reprezentat de tratamentele diferite aplicate băieților şi fetelor pe parcursul educației lor. Deseori, băieții sunt supraevaluați, iar fetele sunt privite ca şi când ar fi improbabil să realizeze ceva. Fetele tratate astfel vor creşte mereu ezitante şi îndoindu-se de ele însele. Ele vor rămâne toată viața cu impresia că doar bărbații sunt în stare să realizeze ceva demn de laudă.

Şi poziția celui de-al doilea copil este caracteristică şi individuală. Aceştia sunt într-o cu totul altă poziție decât primii născuți, deoarece pentru ei a existat întotdeauna altcineva care a dat tonul. Deseori ei preiau această sarcină şi, dacă vom căuta cauza, vom afla că primii născuți au fost

bulversați de competiție şi că această reacție le-a afectat dezvoltarea. Copiii mai mari devin speriați de competiție şi nu se mai descurcă aşa de bine. Ei scad din ce în ce mai mult în ochii părinților lor, care încep să îl aprecieze din ce în ce mai mult pe mezin. Pe de altă parte, mezinii au întotdeauna pe cineva care impune ritmul şi sunt mereu într-o competiție. Toate trăsăturile lor vor reflecta această poziție specifică în familie. Ei au tendința să fie rebeli şi să nu recunoască puterea sau autoritatea.

Istoria sau legenda evocă numeroase exemple de mezini puternici. Povestea biblică a lui Iosif este unul dintre aceste exemple: el dorea să se impună în fața tuturor celorlalți. Faptul că un frate mai mic s-a născut în familie, mulți ani după plecarea lui de acasă, un frate pe care nu îl cunoştea, în mod evident nu a alterat situația; poziția lui a rămas cea a mezinului. Găsim acelaşi lucru în multe basme, unde copilul cel mai mic joacă rolul liderului. Aceste trăsături îşi au originea în copilăria timpurie şi nu pot fi schimbate decât odată cu obținerea unei înțelegeri mai profunde. Pentru a ajuta oamenii, trebuie să îi faci să înțeleagă ce s-a întâmplat în acea copilărie timpurie. Ei trebuie să priceapă că prototipul pe care l-au dezvoltat are o influență dăunătoare asupra vieților lor.

Explorarea amintirilor din copilărie

Un instrument valoros în înțelegerea prototipului şi, de aici, a naturii individului este studiul amintirilor din copilărie. Întreaga noastră cunoaştere şi toate observațiile converg către faptul că amintirile noastre constituie un factor important al prototipului personal. Un exemplu va clarifica această afirmație. Să luăm în considerare copiii cu o problemă fizică: să spunem cu un stomac bolnav. Cele mai timpurii amintiri se referă probabil, într-un anumit fel, la mâncare. Sau copiii care au avut probleme pentru că sunt stângaci: faptul de a fi stângaci le afectează şi punctul de vedere. O anumită persoană îți poate povesti despre mama ei care a răsfățat-o sau despre naşterea unui frate mai mic. Un bărbat îți poate spune cum a fost bătut, dacă a avut un tată agresiv sau cum a fost ridiculizat sau şicanat la şcoală. Toate aceste indicații sunt foarte valoroase, cu condiția să învățăm arta de a le citi semnificația.

Arta înțelegerii amintirilor din copilărie implică un grad foarte ridicat de empatie, abilitatea de a te identifica cu copiii în situațiile copilăriei lor. Prin această empatie putem înțelege semnificația, unică în viața unui copil, a sosirii unui frate mai mic în familie sau impresia lăsată în mintea unui copil de abuzurile unui tată veşnic irascibil.

Logica particulară

Dacă privim o familie cu copii prost crescuți, vom vedea că, deşi par a fi inteligenți (în sensul că, dacă le pui o întrebare, îți vor răspunde corect), aceştia au un puternic sentiment de inferioritate. Inteligența, desigur, nu înseamnă în mod necesar şi bun-simț. Copiii pot avea o atitudine mentală total personală - am putea-o numi particulară -, de felul aceleia pe care o poți găsi printre nevrotici. Într-o nevroză compulsivă, de exemplu, pacienții realizează futilitatea comportamentului lor compulsiv, dar nu pot să îl oprească. Înțelegerea particulară şi un limbaj particular sunt, de asemenea, trăsăturile bolnavului psihic, care nu vorbeşte niciodată limba bunului-simț, punctul culminant al interesului social.

Dacă punem în opoziție judecata bunului-simț şi logica particulară, vom afla că judecata bunului-simț este de obicei mai aproape de adevăr. Folosim bunul-simț pentru a distinge între bine şi rău şi, în timp ce deseori facem greşeli într-o situație complicată, greşelile tind să se corecteze singure. Dar cei care îşi văd întotdeauna numai propriul interes nu pot distinge aşa de uşor ca alții între ce este corect şi greşit. De fapt, ei îşi trădează deseori această incapacitate, din moment ce acțiunile lor sunt transparente observatorului.

Să luăm în considerare modul în care se produc infracțiunile. Dacă cercetăm inteligența, înțelegerea şi mobilurile infractorilor, vom vedea că ei îşi privesc

mereu infracțiunile ca fiind totodată inteligente şi eroice. Ei cred că au îndeplinit un scop de superioritate - şi anume că au fost mai isteți decât poliția şi că sunt în stare să îi învingă pe ceilalți. Astfel, în mintea lor ei sunt eroi şi nu văd că acțiunile lor indică ceva diferit, ceva foarte departe de eroism. Lipsa lor de interes social, ceea ce face toate activitățile lor dăunătoare sau inutile social, este legată de o lipsă de curaj, de laşitate, dar ei nu ştiu asta. Cei care se întorc spre partea inutilă a vieții deseori se tem de eşec, întuneric şi izolare; ei doresc să fie cu ceilalți. Aceasta este laşitate şi trebuie etichetată ca atare. Într-adevăr, cea mai bună cale de a opri infracțiunile este de a convinge pe toată lumea că infracțiunea nu este altceva decât o expresie a laşității.

Este bine cunoscut faptul că unii infractori, când se apropie de vârsta de 30 sau 40 de ani, îşi schimbă opțiunile; îşi iau o slujbă, se căsătoresc şi devin buni cetățeni. De ce? Să ne uităm la spărgători. Cum poate concura un spărgător de 42 de ani cu unul de 20 de ani? Ultimii sunt mai rapizi şi mai puternici. Mai mult, la 30 sau 40 de ani, infractorii sunt forțați să trăiască altfel decât trăiseră înainte, astfel încât, deoarece acest mod de viață nu le mai procură lucrurile de care au nevoie, infracțiunile nu mai merită efortul şi li se pare mai convenabil să se retragă.

Alt factor pe care trebuie să îl reținem în legătură cu infractorii este faptul că, dacă facem pedepsele mai severe, departe de a-i speria pe infractori, le întărim credința că sunt eroi. Nu

trebuie să uităm că infractorii trăiesc într-o lume egocentrică, o lume în care nu vom găsi niciodată adevăratul curaj, încrederea în sine, sentimentul de comunitate sau înțelegerea valorilor comune. Nevroticii rareori înființează un club, iar acest lucru ar fi o performanță imposibilă pentru persoanele care suferă de agorafobie sau alienații delincvenți. Copiii-problemă îşi fac prieteni foarte rar - un fapt pentru care nu se oferă prea des un motiv. Există totuşi un motiv: îşi fac rareori prieteni deoarece viața lor timpurie a luat o direcție egocentrică. Prototipurile lor au fost orientate spre scopuri false şi un sistem particular al logicii, astfel încât ei au urmat o direcție care ducea spre partea negativă a vieții.

Importanţa interesului social

Conceptul de interes social sau sentiment social este unul vital. Este cea mai importantă parte din educația noastră şi din tratamentul nostru. Doar cei care sunt curajoşi, au încredere în sine şi se simt la ei acasă în această lume pot beneficia atât de pe urma problemelor, cât şi a avantajelor vieții. Aceştia nu se tem niciodată. Ei ştiu că vor exista mereu dificultăți în viață, dar ştiu, de asemenea, că le pot învinge. Sunt pregătiți pentru toate problemele vieții, care sunt invariabil de natură socială.

Cele trei tipuri de copii menționate dezvoltă un prototip cu un grad redus de interes social. Copiii nu au atitudinea mentală necesară pentru soluționarea dificultăților vieții. Simțindu-se învinşi, dezvoltă o atitudine greşită față de problemele vieții. Sarcina noastră, în tratarea unor astfel de pacienți, este să încurajăm ceea ce eu numesc comportamentul social „util" şi o atitudine pozitivă, „utilă", față de viață şi societate.

Lipsa de interes social tinde să orienteze oamenii către partea negativă sau „inutilă" a vieții. Indivizii cărora le lipseşte în mod esențial interesul social pot deveni delincvenți, infractori, alcoolici sau bolnavi mental. Problema noastră, în cazul lor, este să găsim un mijloc de a-i influența să adopte tipare comportamentale utile şi constructive şi de a-i determina să se intereseze de alții. De aceea, am putea spune că aşa-numita psihologie individuală a noastră este de fapt o psihologie socială.

Sentimente şi emoţii

Următorul pas în ştiința de a trăi îl constituie studierea sentimentelor. Adoptarea unui scop nu numai că afectează trăsăturile individuale, mişcările şi expresiile fizice, ci şi domină viața sentimentelor. Este remarcabil faptul că indivizii încearcă mereu să-şi justifice atitudinile apelând la sentimentele lor. Astfel, dacă indivizii se străduiesc să lucreze bine, vom găsi această idee fiind exagerată şi jucând un rol dominant în întreaga lor viață emoțională. Sentimentele indivizilor sunt întotdeauna în acord cu punctul lor de vedere asupra îndatoririlor proprii: sentimentele le întăresc presupunerile. Facem întotdeauna ceea ce oricum am face, iar sentimentele pur şi simplu ne însoțesc acțiunile.

Putem vedea clar acest lucru în vise, al căror studiu este probabil una dintre cele mai mari realizări ale psihologiei individuale. Fiecare vis are un obiectiv, deşi acest lucru nu a fost niciodată limpede înțeles înainte. Obiectivul unui vis, în general, este crearea unui anumit sentiment sau unei anumite emoții, care în schimb promovează obiectul visului. Visăm în felul în care am dori să ne comportăm. Visele sunt o repetiție emoțională a planurilor şi atitudinilor pentru comportamentul din starea de veghe - totuşi, o repetiție pentru o reprezentație care este posibil să nu aibă loc niciodată. În acest sens, visele sunt amăgitoare - imaginația emoțională ne dă fiorul acțiunii fără acțiune.

Această caracteristică se găseşte şi în viața noastră vigilă. Avem întotdeauna o înclinație puternică spre a ne dezamăgi emoțional - vrem mereu să ne convingem pe noi înşine să mergem pe calea dictată de propriile prototipuri, aşa cum s-au format ele în copilăria timpurie.

Abordarea generală

Aceasta rezumă abordarea psihologiei individuale, o ştiinţă care a făcut o lungă călătorie într-o direcţie nouă. Sunt multe direcţii în psihologie şi psihiatrie, şi niciun psiholog nu crede că ceilalţi au dreptate. Poate că nici cititorii nu ar trebui să se bazeze pe părere şi încredere; să îi lăsăm să studieze şi să compare.

CAPITOLUL 2

Complexul de inferioritate
Conştient şi inconştient

Utilizarea termenilor „conştient” şi „inconştient” pentru a desemna entităţi distincte este considerată incorectă în psihologia individuală. Psihicul conştient şi cel inconştient lucrează împreună în aceeaşi direcţie şi nu sunt în opoziţie sau în conflict, aşa cum se crede atât de des. Mai mult, nu există o linie definită de demarcaţie între ele. Ceea ce este important este să descoperim scopul eforturilor lor comune. Este imposibil de hotărât ce este conştient şi ce nu este, până când nu a fost înţeles întregul context. Acest lucru se dezvăluie în prototip, acel tipar de viaţă pe care l-am analizat în capitolul anterior.

Un studiu de caz ne va servi pentru a ilustra legătura intimă dintre viaţa conştientă şi cea inconştientă. Un bărbat căsătorit, în vârstă de 40 de ani, suferea de o dorinţă constantă de a sări pe fereastră. S-a luptat mereu cu această dorinţă, iar în afară de această problemă era destul de sănătos. Avea prieteni, o slujbă bună şi o căsnicie fericită. Cazul său este inexplicabil, dacă nu îl privim în termenii unei colaborări între conştient şi inconştient.

Conştient, el avea sentimentul că trebuie să se arunce pe fereastră. Cu toate acestea, îşi continua viaţa şi, în fapt, nu încercase niciodată să sară pe

fereastră. Motivul acestui fenomen era că exista o altă parte a vieții sale, o parte în care lupta împotriva dorinței de a se sinucide juca un rol important. În urma colaborării dintre partea conştientă a ființei lui şi inconştient, el a ieşit victorios. De fapt, în termenii „stilului lui de viață” - pentru a utiliza un termen pe care îl vom discuta în detaliu într-un capitol ulterior - era un cuceritor care atinsese obiectivul superiorității.

Cititorul ar putea întreba: Cum putea acest om să se simtă superior odată ce avea această dorință conştientă *de a se sinucide*? Răspunsul este că în el se afla ceva care ducea o luptă împotriva tendinței lui suicidare. Succesul lui în această bătălie era cel care îl făcea să fie un cuceritor şi o ființă superioară. Unui observator obiectiv îi este clar că această luptă pentru superioritate era condiționată de propria lui slăbiciune, aşa cum este foarte des cazul persoanelor care se simt inferioare într-un fel sau altul. Dar lucrul important este că, în propria lui bătălie particulară, lupta pentru superioritate, lupta pentru a trăi şi a cuceri, a ieşit învingătoare în fața sentimentului de inferioritate şi dorinței de a muri - şi aceasta în ciuda faptului că ultima era exprimată în viața conştientă, iar prima, în viața inconştientă.

Să vedem dacă dezvoltarea prototipului acestui bărbat sprijină teoria noastră; să îi analizăm amintirile din copilărie. Aflăm că, la o vârstă fragedă, nu îi plăcea şcoala. Îi era frică de alți băieți şi voia să fugă de ei. Cu toate acestea, şi-a adunat toate puterile ca să rămână şi să îi înfrunte. Aici putem

percepe deja un efort de a-şi învinge propria slăbiciune - şi-a înfruntat problema şi a învins-o.

Dacă analizăm caracterul pacientului nostru, vedem că singurul lui scop în viață a fost să îşi înfrângă frica şi anxietatea. În acest sens, ideile conştiente au cooperat cu cele inconştiente, pentru a forma un întreg unitar. Acum, cineva care nu vede ființa umană ca pe o unitate îl poate privi pe acest pacient doar ca pe o persoană ambițioasă care dorea să se lupte şi să se bată, dar care era, în fond, un laş. Totuşi acesta ar fi un punct de vedere deplasat, deoarece nu ar lua în considerare toate faptele cazului şi nu le-ar interpreta ținând cont de unitatea fundamentală a vieții omului. Întreaga noastră psihologie şi toate încercările noastre de a înțelege indivizii sunt futile şi lipsite de sens dacă nu recunoaştem că ființa umană este o unitate. Dacă presupunem existența, în fiecare persoană, a două aspecte fără nicio legătură între ele, este imposibil să vedem viața ca pe o entitate coerentă.

Relaţiile noastre sociale

Pe lângă considerarea vieții individului ca unitate, trebuie să întreprindem şi o examinare a ei în contextul relațiilor ei sociale. La naştere, oamenii sunt slabi, iar această slăbiciune face necesar ca alții să se îngrijească de ei. Tiparul vieților copiilor nu poate fi înțeles fără să ne raportăm la persoanele care au grijă de ei şi care le compensează slăbiciunile. Copiii au cu mama şi familia relații combinate, care nu ar putea fi niciodată înțelese dacă ne limităm, în analizarea copiilor, la considerarea acestora drept entități separate. Individualitatea copiilor este compusă din ceva mai mult decât individualitatea lor fizică; ea implică o întreagă rețea de relații sociale.

Ceea ce este aplicabil copiilor ni se aplică, într-o anumită măsură, nouă, tuturor. Slăbiciunea care face necesară viața copiilor într-un grup familial este similară cu slăbiciunea care îi face pe oameni să trăiască în comunități. Oricine are momente când se simte inadecvat în anumite situații. Ne simțim copleşiți de dificultățile vieții şi incapabili să le facem față singuri. De aceea, una dintre cele mai puternice tendințe ale oamenilor a fost aceea de a forma grupuri pentru a trăi ca membri ai unei comunități, şi nu ca indivizi izolați. Această viață socială ne-a fost, fără îndoială, de mare ajutor în depăşirea sentimentelor de inadecvare şi inferioritate.

Şi la animale speciile mai slabe trăiesc întotdeauna în grupuri, astfel încât forța lor

combinată să le poată ajuta să îşi realizeze necesităţile individuale. Astfel, o turmă de bivoli se poate apăra de lupi, în timp ce unui singur bivol îi este imposibil. Pe de altă parte, gorilele, leii şi tigrii pot trăi în izolare deoarece natura le-a dat mijloacele de a se apăra singuri. O fiinţă umană nu are puterea lor, ghearele sau dinţii lor, şi deci nu poate trăi singură; de aceea, începutul vieţii sociale rezidă în slăbiciunea individului.

Din această cauză, nu ne putem aştepta ca abilităţile tuturor fiinţelor umane să fie egale. Dar o societate care este organizată corespunzător va sprijini diversele abilităţi ale indivizilor care o compun. Acesta este un punct de vedere important, deoarece altfel am ajunge să presupunem că indivizii trebuie judecaţi doar în funcţie de abilităţile lor înnăscute. De fapt, indivizii care ar putea avea deficienţe în anumite zone ale capacităţilor dacă ar trăi izolat ar putea să-şi compenseze foarte bine lipsurile într-o societate bine organizată, care îi încurajează să contribuie cu iscusinţele lor personale.

Să presupunem că insuficienţele noastre individuale sunt moştenite. Dacă este aşa, scopul psihologiei devine ajutarea oamenilor să trăiască bine unii cu alţii, pentru a diminua efectul impedimentelor naturale. Istoria progresului social este istoria felului în care oamenii au cooperat în vederea depăşirii deficienţelor şi problemelor lor.

Limbaj şi comunicare

Toată lumea realizează că limbajul este o invenție socială, dar puțini oameni realizează că deficiențele individuale au fost autorii acestei invenții. Totuşi acest adevăr este ilustrat în comportamentul timpuriu al copiilor. Atunci când dorințele nu le sunt satisfăcute, ei vor să atragă atenția şi încearcă să facă asta printr-un fel de limbaj. Dacă bebeluşii nu ar avea nevoie să atragă atenția, ei nu ar mai încerca deloc să vorbească. În primele câteva luni de viață, mama îi furnizează copilului tot ce îi trebuie acestuia, înainte de dezvoltarea vorbirii. Sunt înregistrate cazuri de copii care nu au vorbit până la vârsta de 6 ani, pentru că nu a fost niciodată necesar s-o facă.

Acelaşi lucru este ilustrat şi de cazul unui copil cu părinți surdo-muți. Când cădea şi se lovea, acesta plângea, dar plângea fără zgomot. Ştia că zgomotul ar fi inutil, deoarece părinții nu îl puteau auzi. De aceea, el mima aparența plânsului pentru a atrage atenția părinților, dar în tăcere.

Vedem, de aceea, că trebuie să considerăm în permanență întregul context social al faptelor pe care le studiem. Trebuie să privim mediul social pentru a înțelege „scopul de superioritate” pe care şi-l alege fiecare individ şi problema socială a fiecăruia. De aceea, psihologia socială examinează toate problemele pe fundalul în care ele se manifestă. Mulți oameni au dificultăți în a se adapta la societate, pentru că li se pare imposibil să intre

într-un contact normal cu ceilalți prin intermediul limbajului. Persoanele cu impedimente de exprimare sunt un exemplu. Dacă examinăm persoanele cu această problemă, vom vedea că ele nu au fost bine adaptate social încă din copilărie; rareori au vrut să participe la activități sau să aibă prieteni ori tovarăşi. Dezvoltarea limbajului are nevoie de asocierea cu alții, dar, din moment ce ei nu doreau să se asocieze, problemele lor de exprimare au continuat. Există cu adevărat două impulsuri în oamenii cu probleme de exprimare - unul care îi face să vrea să se asocieze cu alții şi unul care îi face să caute izolarea.

Mulți adulți care nu trăiesc o viață în care contactul social joacă un rol important nu pot să vorbească în public şi au o tendință spre trac. Aceasta pentru că îşi privesc auditorii ca pe nişte inamici. Ei au un sentiment de inferioritate atunci când sunt confruntați cu o asistență aparent ostilă şi dominatoare. Doar când oamenii au încredere în ei înşişi şi în auditoriul lor pot vorbi bine şi numai atunci pot scăpa de trac.

Învăţarea socială

Astfel, sentimentul de inferioritate şi învățarea socială sunt strâns legate. Sentimentul de inferioritate ia naştere din inadecvare socială, în timp ce învățarea socială este metoda de bază prin care noi toți ne putem învinge sentimentele de inferioritate.

Există şi o legătură directă între învățarea socială şi bunul-simț. Când vorbim despre bun-simț, avem în minte inteligența unui întreg grup social. Pe de altă parte, aşa cum am menționat în capitolul anterior, oamenii care au un limbaj particular şi o înțelegere particulară demonstrează că ceilalți oameni, instituțiile sociale şi normele sociale nu îi atrag prea mult. Şi totuşi, în aceste lucruri se află drumul spre salvarea lor.

În activitatea cu aceşti oameni, sarcina noastră este de a le face viața în comunitate atrăgătoare. Nevroticii se simt mereu justificați dacă arată bunăvoință, dar este nevoie de mai mult decât bunăvoință. Trebuie să îi învățăm că pentru societate contează ceea ce ei realizează de fapt, ceea ce dau până la urmă.

În timp ce sentimentul de inferioritate şi lupta pentru superioritate sunt universale, ar fi o greşeală să privim acest lucru ca pe o indicație că toți oamenii sunt egali. Există diferențe de forță fizică, de sănătate, de circumstanțe exterioare. Din acest motiv, indivizii fac greşeli diferite în condiții aparent similare. Dacă examinăm copiii, vedem că pentru ei

nu există doar o singură modalitate corectă de a reacționa la circumstanțe. Reacționează fiecare în modul lui individual. Se luptă pentru un stil de viață mai bun, dar se luptă în felul lor propriu, făcând propriile greşeli şi folosind propriile lor aproximări ale succesului.

Depăşirea limitărilor

Să analizăm unele dintre variațiile şi trăsăturile specifice pe care le pot dovedi indivizii. Să luăm, de exemplu, copiii stângaci. Există copii care pot să nu afle niciodată că sunt stângaci, deoarece au fost foarte intens antrenați să utilizeze mâna dreaptă. La început, ei sunt neîndemânatici cu mâna dreaptă, şi de aceea sunt certați şi criticați.

Copiii stângaci pot fi recunoscuți de mici pentru că mâna stângă se mişcă mai mult decât dreapta. Mai târziu, în viață, ei se pot simți împovărați de dezvoltarea insuficientă a abilităților mâinii drepte şi, în efortul de a depăşi această problemă, manifestă deseori un mai mare interes spre activitățile de desen, scriere etc. Acesta este de multe ori un mare avantaj în dezvoltarea talentului şi abilităților artistice latente, iar copiii în această situație sunt adesea ambițioşi şi se luptă să îşi depăşească limitările. Uneori totuşi, dacă lupta este serioasă, ei pot deveni invidioşi pe alții şi astfel pot manifesta un sentiment şi mai mare de inferioritate. Prin această luptă constantă, copiii se pot transforma în adulți combativi, luptând mereu, cu ideea fixă că ei nu au voie să fie neîndemânatici şi stânjeniți.

Copiii se luptă, fac greşeli şi se dezvoltă în feluri diferite, în funcție de prototipurile pe care şi le-au format în primii patru sau cinci ani de viață. Fiecare dintre ei va avea un scop diferit. Unii vor vrea să devină pictori, în timp ce alții vor dori să fugă din această lume în care nu se simt confortabil. Este

posibil ca *noi* să cunoaştem modalitatea prin care ei îşi pot depăşi slăbiciunile, dar ei nu o cunosc şi, mult prea des, lucrurile nu le sunt explicate corect.

Mulți copii au ochi, urechi, plămâni sau stomacuri imperfecte şi observăm că interesul lor este stimulat în direcția imperfecțiunii. Un astfel de exemplu interesant este reprezentat de cazul unui bărbat care suferea de crize de astm doar când sosea acasă seara de la serviciu. Avea 45 de ani, era căsătorit şi avea o slujbă bună. A fost întrebat de ce crizele se manifestau întotdeauna după ce venea acasă de la serviciu. El a explicat: „Vedeți, soția mea este foarte materialistă, în timp ce eu sunt idealist, aşa că nu ne înțelegem întotdeauna. Când ajung acasă, aş vrea să mă odihnesc, să mă simt bine şi să mă liniştesc, dar soția mea vrea să iasă, aşa că se plânge că trebuie să stea în casă. Atunci mă enervez şi încep să mă sufoc."

De ce se sufocă acest bărbat? De ce nu vomită, de exemplu? Adevărul este că el pur şi simplu îşi respectă prototipul. Se pare că, fiind copil, a trebuit să fie bandajat strâns din cauza anumitor afecțiuni, iar această strânsoare îi afecta respirația şi îl făcea să se simtă foarte inconfortabil. Totuşi, avea o doică, iar aceasta îl iubea şi îi era alături, consolându-l. Tot interesul ei era orientat către el, mai curând decât spre ea însăşi. În consecință, ea i-a dat impresia că va fi întotdeauna înveselit şi consolat de cineva. Când copilul avea patru ani, doica a plecat la o nuntă, iar el a însoțit-o la gară, plângând foarte amar. După plecarea doicii, copilul i-a spus mamei:

„Mi-am pierdut interesul pentru lume, acum, că doica a plecat."

De aceea, îl vedem la maturitate exact aşa cum era în anii copilăriei pe vremea când îşi forma prototipul; căutând persoana ideală care să îl distreze şi să îl consoleze şi care să fie interesată doar de el. Problema lui nu era lipsa de oxigen, ci faptul că nu era înveselit şi consolat în permanență. Bineînțeles, să găseşti o persoană care să te amuze mereu nu este uşor. El îşi dorise dintotdeauna să controleze fiecare situație şi, într-o anumită măsură, acest lucru l-a ajutat să-şi atingă scopul. Astfel, când a început să se sufoce, soția sa a încetat să mai dorească să socializeze sau să meargă la teatru - şi el şi-a atins „scopul de superioritate".

La nivel conştient, acest bărbat era mereu corect şi cinstit, dar inconştient era mânat de dorința de a fi învingător. Dorea să îşi facă soția să fie ceea ce el numea idealistă, în loc de materialistă. Am putea suspecta un comportament asemănător la o persoană ale cărei adevărate motive sunt în contradicție cu cele de la suprafață.

Similar, există adesea copii cu o vedere slabă, manifestând un interes mare pentru lucrurile vizuale. Nu este neobişnuit ca poeții sau pictorii să aibă probleme cu ochii. Gustav Freitag, de exemplu, era un mare poet, cu astigmatism şi vedere slabă, care a avut multe realizări. El spunea despre sine însuşi: „Pentru că ochii mei erau diferiți de cei ai altor oameni, se pare că am fost obligat să îmi antrenez şi să îmi folosesc imaginația. Nu ştiu dacă asta m-a ajutat să fiu un scriitor mare, dar, oricum,

ca rezultat al vederii mele slabe, eu pot vedea mai bine în imaginaţie decât pot alţii în realitate.”

Dacă examinăm personalitatea geniilor, vom găsi deseori o vedere slabă sau alt dezavantaj fizic. Chiar şi zeii din mitologie aveau o astfel de deficienţă, deseori nevăzând cu unul sau ambii ochi. Faptul că există genii care, deşi aproape oarbe, sunt totuşi în stare să înţeleagă mai bine decât alţii diferenţele de linii, tonuri şi culori, ne arată ce poate fi făcut cu copiii afectaţi de vreo boală, cu condiţia ca problemele lor să fie înţelese corect.

Unii oameni sunt în mod special interesaţi de mâncare. Din acest motiv, ei discută mereu despre ce mănâncă sau nu pot mânca. De obicei, astfel de persoane au avut probleme digestive în copilărie şi astfel au dezvoltat un interes mai crescut pentru mâncare decât alţii. Ele au avut probabil o mamă anxioasă care le-a spus constant ce pot şi ce nu pot mânca. Astfel de persoane trebuie să facă un efort pentru a-şi depăşi problemele cu stomacul şi devin vital interesate de ceea ce vor mânca la micul dejun, la prânz şi la cină. Ca rezultat al preocupărilor lor pentru mâncare, devin uneori bucătari foarte buni sau experţi dieteticieni.

Totuşi, uneori, o afecţiune la nivelul stomacului sau intestinelor poate face ca oamenii să-şi găsească un substitut pentru mâncare. Uneori, acest substitut este reprezentat de bani, şi astfel de oameni devin foarte săraci sau mari financiari. Deseori ei se luptă extrem de greu să strângă bani, antrenându-se în acest scop zi şi noapte. Ei nu încetează niciodată să se gândească la afacerile lor -

ceea ce uneori le conferă un mare avantaj în fața altora aflați în circumstanțe similare. Mai mult decât atât, este important să remarcăm că auzim mereu despre oameni bogați care au probleme cu stomacul.

Să ne amintim în acest punct de importanța conexiunii dintre trup şi minte. Un anumit defect manifestat la oameni diferiți nu are întotdeauna aceleaşi consecințe; nu există cu necesitate o relație de tip cauză-efect între o deficiență fizică şi o viață cu lipsuri. Starea fizică poate fi tratată efectiv sau cel puțin ameliorată, dar nu defectul fizic în sine produce rezultatele proaste: atitudinea pacientului este responsabilă pentru acest lucru. Acesta este motivul pentru care, pentru psihologul de orientare individuală, nu există o cauzalitate fizică pură, ci numai atitudini greşite față de stările fizice. De aceea, psihologul de orientare individuală încearcă să încurajeze depăşirea sentimentului de inferioritate din timpul desfăşurării prototipului.

Uneori întâlnim oameni care par mereu neliniştiți pentru că nu au răbdare să îşi învingă dificultățile. De câte ori vedem pe cineva aflat în mod constant în mişcare, cu un temperament şi dispoziții afective puternice, putem conchide că are un puternic sentiment de inferioritate. Oamenii care cred că îşi pot învinge dificultățile nu sunt nerăbdători.

Copiii aroganți, impertinenți, certăreți ascund, de asemenea, un mare sentiment de inferioritate. Este sarcina noastră să căutăm, în cazul lor, motivele dificultăților pe care ei încearcă să le depăşească, pentru a le prescrie tratamentul potrivit.

Nu trebuie să criticăm sau să *pedepsim* niciodată erorile din stilul de viață al prototipului.

Putem recunoaşte la copii aceste trăsături ale prototipului exprimate în modalități foarte speciale - în planificarea şi lupta de a-i depăşi pe alții şi în urmărirea scopului de superioritate. Sunt tipuri de oameni care nu au încredere în propriile abilități de a acționa sau de a se exprima pe ei înşişi, preferând să îi excludă pe ceilalți pe cât se poate. Aceştia evită situațiile noi şi încearcă să rămână în cercul restrâns în care se simt siguri. La şcoală, la serviciu, în societate şi în căsnicie ei fac acelaşi lucru, sperând mereu să realizeze mult în mica lor sferă, pentru a atinge un scop de superioritate. Găsim deseori această trăsătură printre cei care uită că, pentru a realiza ceva de valoare, oamenii trebuie să fie pregătiți să înfrunte orice le pregăteşte viața. Dacă indivizii exclud anumite situații şi anumiți oameni ca fiind imposibili, ei pot utiliza doar logica particulară pentru a se justifica, iar acest lucru nu este suficient. Oamenii au nevoie de aerul proaspăt al contactului social şi al bunului-simț pentru a trăi o viață sănătoasă.

Oamenii înfruntă diferite cerințe în viețile lor. Dacă scriitorii, de exemplu, doresc să realizeze ceva în munca lor, ei nu pot merge întotdeauna să ia prânzul sau cina cu alții, deoarece au nevoie să fie singuri pe perioade lungi de timp, pentru a-şi aduna ideile. Dar ei trebuie şi să cultive relațiile sociale, deoarece acestea sunt o parte importantă a dezvoltării lor. De aceea, când întâlnim astfel de oameni, trebuie să ne amintim de cele două cerințe

ale lor, ca şi de faptul că ei pot fi ori utili, ori inutili din punct de vedere social. Din acest motiv, trebuie să căutăm cu atenție pentru a vedea diferența dintre comportamentul util şi inutil.

Sentimentele de inferioritate

Cheia procesului social este reprezentată de faptul că oamenii se străduiesc mereu să găsească o situație în care să exceleze. Astfel, copiii care au un puternic sentiment de inferioritate doresc să îi excludă pe copiii mai mari şi să se joace cu cei mai mici sau mai slabi, pe care să-i poată domina. Aceasta este o expresie anormală şi patologică a sentimentului de inferioritate, pentru că este important să realizăm că nu sentimentul de inferioritate în sine este cel care contează, ci gradul şi expresia lui.

Sentimentul anormal de inferioritate a primit numele de „complex de inferioritate". Dar „complex" nu este cuvântul corect pentru un sentiment care străbate întreaga personalitate. Este mai mult decât un complex; este aproape o boală, a cărei severitate variază în funcție de circumstanțe. De aceea, uneori nu observăm sentimentul de inferioritate al unor persoane în timp ce acestea sunt la locul de muncă, pentru că se simt sigure pe abilitățile lor, dar în compania altora se poate ca ele să nu se mai simtă aşa de sigure, în special în relațiile cu celălalt sex, şi aici vom putea descoperi adevărata lor situație psihologică.

Erorile sunt mai evidente într-o situație tensionată sau dificilă. Prototipul apare mai clar când un individ este într-o situație dificilă sau nouă; o situație dificilă este cel mai des o situație nouă. De aceea, aşa cum am spus în primul capitol, expresia

gradului interesului social al unei persoane devine evidentă într-o situație socială nouă.

Atunci când trimitem copiii la şcoală, le putem observa interesul social urmărindu-i dacă se amestecă printre colegii lor sau îi evită. Dacă ei reacționează față de alți copii doar condițional sau ezitant, va trebui să urmărim cum se vor manifesta aceste caracteristici mai târziu, în societate şi căsnicie.

Sunt mulți oameni care spun: „Voi face asta aşa şi aşa", „Îmi voi lua o slujbă", „Mă voi căsători cu bărbatul acesta, … *dar să…*!" Toate aceste declarații indică un puternic sentiment de inferioritate şi, dacă le interpretăm în acest fel, obținem o nouă înțelegere a anumitor emoții, cum ar fi îndoiala. O persoană care se îndoieşte de obicei se va îndoi mereu şi nu va realiza nimic.

Psihologul poate vedea deseori ezitări şi contradicții care pot fi considerate simptome ale unui sentiment de inferioritate, dar trebuie să luăm în considerare şi mişcările fizice ale subiecților. Aceştia pot aborda sau trata alte persoane într-o modalitate nedefinită; este posibil ca ei să se apropie ezitant sau având o postură corporală ciudată. Această ezitare se va exprima deseori şi în alte situații din viață. Mulți oameni fac de obicei un pas înainte şi unul înapoi - literalmente.

Întreaga noastră sarcină este să învățăm oamenii să se detaşeze de această atitudine ezitantă. Tratamentul potrivit este să îi încurajăm - să nu îi descurajăm niciodată. Trebuie să îi facem să înțeleagă că sunt capabili să înfrunte dificultățile şi

să rezolve problemele vieții. Aceasta este singura cale de a construi încrederea în sine şi aceasta este singura cale în care poate fi tratată inferioritatea.

CAPITOLUL 3

Complexul de superioritate
Scopul de superioritate

În precedentul capitol am discutat complexul de inferioritate şi relația lui cu sentimentul general de inferioritate pe care îl împărtăşim cu toții şi împotriva căruia luptăm cu toții. Acum ne îndreptăm spre complementul acestuia, complexul de superioritate.

Am văzut cum fiecare caracteristică a vieții unui individ este exprimată printr-o tranziție - printr-o progresie. Astfel, putem spune că fiecare trăsătură caracteristică are un trecut şi un viitor. Viitorul este strâns legat de străduința şi de scopul nostru, în timp ce trecutul reprezintă starea de inferioritate sau de inadecvare pe care încercăm să o depăşim. De aceea, în cazul unui complex de inferioritate, suntem interesați de debutul lui, în timp ce, în cazul unui complex de superioritate, ne interesează mai mult progresia lui, însăşi tranziția lui. Nu trebuie să fim uimiți dacă, în cazurile în care găsim un complex de inferioritate, vom găsi şi un complex de superioritate ascuns. Pe de altă parte, dacă facem cercetări asupra unui complex de superioritate şi îi studiem continuitatea, putem afla şi un complex de inferioritate mai mult sau mai puțin atenuat. Nu ne străduim să fim superiori şi să obținem succese, dacă nu simțim o anumită deficiență în situația noastră prezentă.

Lupta pentru superioritate nu încetează niciodată. Este esențială pentru minte, pentru psihicul individului. Aşa cum am spus, viața este atingerea unui scop sau a unei forme ideale, iar lupta pentru superioritate este cea care o pune în mişcare. Dacă ne uităm la copiii leneşi şi le observăm lipsa de activitate, lipsa lor de interes față de orice, putem spune că aceştia par a nu progresa în nicio direcție. Totuşi găsim în ei dorința de a fi superiori, o dorință care îi face să spună: „Dacă nu aş fi aşa de leneş, aş putea fi preşedinte.” Ei progresează şi se străduiesc condițional, ca să spunem aşa. Au o părere foarte bună despre ei înşişi şi cred că ar putea realiza multe, dacă...! Această autoamăgire este bineînțeles ficțiune, dar, cum ştim cu toții, omenirea se mulțumeşte foarte des cu ficțiune. Şi acest lucru este în mod special adevărat în cazul oamenilor cărora le lipseşte curajul. Aceştia nu se simt foarte puternici, aşa că ocolesc mereu dificultățile, încercând mereu să scape de ele. Prin acest proces de fugă şi evadare, ei îşi păstrează sentimentul că sunt mult mai puternici şi isteți decât sunt în realitate.

Evitarea soluţiilor reale

Copiii care fură suferă de un complex de superioritate. Ei cred că îi păcălesc pe ceilalţi, că ceilalţi nu ştiu că ei fură şi că au devenit mai bogaţi cu un efort minim. Acelaşi sentiment este foarte pronunţat printre infractorii care cred că sunt eroi.

Am vorbit deja despre această trăsătură din alt punct de vedere, ca manifestare a logicii particulare. Nu este ceva ce ţine de bunul-simţ sau de simţul social. În cazul în care criminalii cred despre ei că sunt eroi, aceasta este o idee particulară. De fapt, lor le lipseşte curajul, din moment ce vor să aranjeze lucrurile într-un fel în care să evite necesitatea de a aplica soluţii reale la problemele vieţii. Astfel, criminalitatea este expresia unui complex de superioritate, nu a unei răutăţi fundamentale sau originare.

Vedem apărând simptome similare la nevrotici. De exemplu, aceştia pot suferi de insomnie şi astfel să nu se simtă suficient de puternici pentru a-şi îndeplini obligaţiile profesionale a doua zi. Din cauza nopţii nedormite, ei cred că nu ar trebui solicitaţi la locul de muncă, deoarece nu sunt apţi să îşi ducă la bun sfârşit sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească. „Ce n-aş putea face, dacă aş putea să dorm un pic!” se plâng ei.

Găsim acelaşi lucru şi printre persoanele deprimate care suferă de anxietate. Anxietatea le transformă pe acestea în tirani pentru alţii; obişnuiesc să îi conducă pe alţii, deoarece ele

trebuie să aibă mereu oameni în jurul lor, ele trebuie să fie însoțite peste tot pe unde merg şi aşa mai departe. Însoțitorii trebuie să-şi trăiască toată viața în conformitate cu necesitățile şi cerințele persoanei deprimate.

Oamenii deprimați şi bolnavi sunt mereu în centrul atenției într-o familie. În cazul lor, vedem cum puterea este manevrată de complexul de inferioritate. Se plâng că se simt slăbiți, că pierd în greutate, dar deseori ei sunt cei mai puternici prin faptul că îi domină pe membrii sănătoşi ai familiei. Aceasta nu ar trebui să ne surprindă, deoarece în cultura noastră slăbiciunile pot fi arme foarte puternice.

Superioritate şi inferioritate

Să studiem legătura dintre complexul de superioritate şi cel de inferioritate. De exemplu, dacă studiem copiii-problemă cu complex de superioritate - copiii care sunt impertinenți şi aroganți -, vom afla că ei doresc mereu să pară mai mari decât sunt. Cu toții ştim felul în care copiii cu crize temperamentale de furie încearcă să îi controleze pe ceilalți. De ce sunt aceştia atât de pretențioşi şi nerăbdători? Deoarece nu sunt siguri că sunt suficient de puternici să îşi atingă scopul - se simt inferiori. Este ca şi când ar merge constant în vârful picioarelor, într-un efort de a fi mai înalți decât sunt de fapt, şi şi-ar asigura astfel succesul, mândria şi superioritatea.

Trebuie să găsim metode de tratament al unor astfel de copii. Ei se poartă aşa pentru că nu înțeleg ordinea naturală a lucrurilor. Nu trebuie să îi cenzurăm, ci să le explicăm prietenos perspectiva bunului-simț şi să îi ajutăm treptat să îl înțeleagă.

Oamenii sunt ostentativi doar pentru că se simt inferiori şi nu se simt suficient de puternici pentru a concura cu alții într-o modalitate mai pozitivă. Ei nu sunt în armonie cu societatea. Nu sunt bine adaptați social şi nu ştiu cum să rezolve problemele sociale ale vieții. Aflăm, de obicei, că în copilărie a existat o luptă între astfel de oameni şi părinții şi educatorii lor.

Găsim în nevroze aceeaşi combinație între complexul de inferioritate şi superioritate. Deseori,

nevroticii îşi exprimă sentimentele de superioritate, dar nu-şi recunosc complexul de inferioritate. Cazul unei fete suferind de nevroză compulsivă este foarte edificator în această privință.

Tânăra era foarte apropiată de sora ei, care era fermecătoare şi foarte populară. Faptul este semnificativ, deoarece, dacă într-o familie o persoană este remarcabilă în vreun fel, celelalte vor suferi. Acest lucru se întâmplă mereu, indiferent dacă persoana favorizată este tatăl, unul dintre copii sau mama. Se creează o situație foarte dificilă pentru ceilalți membri ai familiei şi uneori aceştia simt că nu o pot îndura.

Fata respectivă crescuse fără să aibă statutul favorizat al surorii ei şi se simțise limitată. Dacă ar fi fost interesată de alți oameni şi ar fi înțeles ceea ce noi înțelegem acum, ar fi urmat o altă cale. Dar ea a suferit întotdeauna de tensiunea unui complex de inferioritate cauzat de comparația cu sora preferată.

Când ea avea 20 de ani, sora ei s-a măritat, şi astfel ea a început să caute cu tot dinadinsul să se mărite, ca să concureze cu sora ei. Se îndepărta din ce în ce mai mult de partea sănătoasă, utilă a vieții. A început să i se înfiripe ideea că este o persoană rea şi apoi noțiunea că are puteri magice cu care poate trimite oamenii în iad.

Vedem acest sentiment al puterii magice ca pe expresia unui complex de superioritate, dar ea se plângea despre faptul că are acest „talent”, tot aşa cum îi auzim uneori pe oamenii bogați plângându-se de soarta grea a bogătaşilor. Nu numai că simțea că are puterea dumnezeiască de a trimite oamenii în

iad, ci, uneori, avea şi impresia că ar putea şi ar trebui să îi salveze. Prin acest sistem fictiv ea se asigura că posedă o putere mai mare decât sora ei. Doar aşa îşi putea învinge sora. Şi astfel continua să se plângă că are această putere, deoarece, cu cât se plângea mai mult despre asta, cu atât mai plauzibil părea că posedă această putere. Doar plângându-se putea fi fericită cu soarta ei.

Sora mai mare fusese foarte favorizată, deoarece la un moment dat fusese singurul copil, foarte răsfățat şi aflat în centrul atenției. Trei ani mai târziu, sosirea mezinei a schimbat întreaga situație pentru prima născută. În trecut, ea fusese întotdeauna singură, în centrul atenției. Acum se trezise brusc detronată din această poziție şi, drept urmare, devenise un copil agresiv. Dar agresiunea se poate manifesta doar acolo unde sunt tovarăşi mai slabi, iar copiii agresivi nu sunt chiar curajoşi - ei luptă doar cu adversari mai slabi. Dacă nu există vreo astfel de oportunitate, copiii pot deveni în schimb arțăgoşi şi, în oricare dintre cazuri, e mai posibil să fie mai puțin apreciați acasă.

Prima născută simte că nu mai este atât de iubită ca înainte şi vede acest lucru ca pe o confirmare a atitudinii ei față de mezină. Ea consideră că mama este persoana cea mai vinovată, cu atât mai mult cu cât ea este cea care a adus bebeluşul în casă. Astfel, putem înțelege de ce fata îşi îndreaptă atacurile în direcția mamei.

Bebeluşul, desigur, trebuie supravegheat şi îngrijit, aşa cum au nevoie toți bebeluşii, şi se află astfel într-o poziție avantajoasă. Nu are nevoie să se

străduiască, nu are nevoie să lupte. Mezina a crescut ca o creatură foarte dulce, foarte blândă şi foarte iubită - centrul atenției. Uneori bunătatea, în forma blândeții şi supunerii, poate învinge!

Să analizăm acum această blândețe şi să vedem dacă a fost de partea utilă a vieții sau nu. Putem presupune că un copil va fi deschis şi manevrabil doar atât timp cât este răsfățat. Atunci când copiii răsfățați merg la şcoală, nu mai sunt într-o situație avantajoasă. Începând cu acel moment îi vedem adoptând o atitudine ezitantă față de viață.

Acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu această soră mai mică. A început să învețe să coasă, să cânte la pian şi aşa mai departe, dar de fiecare dată, la scurt timp, renunța la eforturile de a învăța. A început să îşi piardă şi interesul pentru societate, nu îi mai plăcea să iasă şi suferea de depresie. Se simțea umbrită de sora mai mare, care avea o personalitate mai agreabilă. Ezitarea ei a făcut-o să devină mai slabă şi a dus la o deteriorare a caracterului.

Mai târziu, în viață, a ezitat în alegerea unei cariere şi nu a terminat nicio formare. A ezitat, de asemenea, în viață şi în căsnicie, în ciuda dorinței de a concura cu sora ei. La vârsta de 30 de ani, a hotărât să se căsătorească cu un bărbat bolnav de tuberculoză. Părinții ei s-au opus, bineînțeles, acestei alegeri. În acest caz, ea nu a găsit necesar să ezite, având în vedere că părinții îi interziceau căsătoria.

Un an mai târziu, se căsătorea cu un bărbat mai în vârstă cu 35 de ani. Deseori, în alegerea unui partener mult mai în vârstă sau a unei peroane care

nu este disponibilă găsim expresia unui complex de inferioritate. Există mereu o suspiciune de laşitate, atunci când sunt prezente obstacole evidente. Dar, deoarece această fată nu şi-a justificat sentimentul de superioritate prin căsătorie, a găsit altă modalitate de a o face. A început să susțină că cel mai important lucru în lume este curățenia. Trebuia să se spele mereu, spunea. Dacă cineva sau ceva o atingea, trebuia să se spele din nou. Astfel, a devenit total izolată.

Toate aceste lucruri par a fi un complex de inferioritate, dar fata se simțea ca fiind singura persoană curată din lume şi îi critica şi acuza încontinuu pe ceilalți pentru că nu aveau obsesia ei referitoare la curățenie. Ea îşi dorise dintotdeauna să fie superioară, iar acum, în închipuirea ei, era. Era cea mai curată persoană din lume. Astfel, putem vedea cum complexul ei de inferioritate a evoluat spre un complex de superioritate, exprimat foarte distinct.

Interesul de sine

Atât timp cât oamenii sunt interesaţi nu numai de ei înşişi, ci şi de alţii, ei vor rezolva în mod satisfăcător problemele vieţii. Dar, dacă dezvoltă un complex de inferioritate, se trezesc ca şi când ar trăi într-un teritoriu inamic - văzându-şi mereu propriile interese mai curând decât pe cele ale altora şi astfel fiind lipsiţi de orice sentiment comunitar. Au abordat problemele sociale ale vieţii cu o atitudine care nu duce către soluţionarea lor şi astfel, în lipsa succesului, se întorc către partea inutilă a vieţii. Se simt uşuraţi când sunt susţinuţi de alţii şi nu trebuie să rezolve probleme.

Pare a fi o caracteristică a naturii umane ca, atunci când indivizii - fie copii sau adulţi - se simt excesiv de slabi, să înceteze să mai fie interesaţi de alţii şi să se lupte doar pentru superioritate. Atât timp cât oamenii care luptă pentru superioritatea personală îşi mai tempereazză eforturile cu ajutorul interesului social, ei pot face ceva lucruri bune. Dar dacă le lipseşte interesul social, nu sunt pregătiţi să rezolve problemele de viaţă.

Acelaşi fenomen se manifestă la megalomanii care se cred Isus Cristos sau alţi mari lideri. Aceşti oameni îşi joacă rolurile ca şi când ar fi adevărate. Ei sunt izolaţi în viaţă şi, dacă mergem înapoi în trecutul lor, aflăm că s-au simţit dureros de inferiori şi că, în compensare, au dezvoltat un complex de superioritate.

Acesta este şi cazul unui băiat de 15 ani care fusese internat într-un spital de boli psihice din cauza halucinațiilor. Pe vremea aceea, înainte de Primul Război Mondial, îşi închipuia că împăratul Austriei murise - ceea ce nu era adevărat -, şi pretindea că împăratul îi apăruse în vis cerându-i să conducă armata austriacă în lupta împotriva inamicului. Şi el era un băiat scund! Nu a putut fi convins că se înşală în legătură cu moartea împăratului nici măcar atunci când i s-au arătat ziare care relatau despre activitatea acestuia. El insista că împăratul murise şi că îi apăruse în vis.

La acel moment, psihologia individuală încerca să stabilească importanța pozițiilor de somn în indicarea sentimentelor de superioritate sau inferioritate ale unei persoane. Unii oameni dorm încolăciți, acoperiți cu pătura până peste cap. Aceasta exprimă un sentiment de inferioritate. Putem crede despre aceşti oameni că sunt curajoşi? Pe de altă parte, când vedem oameni care se întind cât e patul de lung, putem să credem despre ei că sunt slabi în viață? S-a mai observat şi că oamenii care dorm pe burtă tind să fie încăpățânați şi agresivi.

Acest băiat a fost ținut sub observație, într-o încercare de a găsi corelații între comportamentul în stare de veghe şi pozițiile de somn. S-a dovedit că dormea cu brațele încrucişate pe piept, ca în unele caricaturi ale lui Napoleon. Aşa cum ştim, în general, Napoleon este reprezentat cu brațele în această poziție.

În ziua următoare, băiatul a fost întrebat: „De cine îți aminteşte această poziție?”

El a răspuns: „De profesorul meu”.

Descoperirea a derutat puțin, până când s-a sugerat faptul că profesorul ar putea semăna cu Napoleon. S-a dovedit că aşa era. Mai mult decât atât, băiatul îl iubise pe acest profesor şi îşi dorea să fie ca el. Dorea să intre în această profesie, dar, din lipsă de fonduri pentru a-i plăti educația, familia a trebuit să îl pună să lucreze într-un restaurant. Acolo toți clienții râdeau de el pentru că era scund. El nu putea să suporte asta şi dorea să scape de acest sentiment de umilire, dar a evadat în partea inutilă a vieții.

Putem înțelege ce s-a întâmplat în cazul acestui băiat. La început, el a avut un complex de inferioritate deoarece era scund. Dar se lupta constant pentru superioritate. Voia să fie profesor, dar, pentru că era împiedicat să îşi atingă acest scop, şi-a găsit un alt scop de superioritate, făcând un ocol prin partea inutilă a vieții. Devenise superior în somn şi halucinații.

Lăudăroşenie şi încredere

Scopul de superioritate poate fi urmărit atât în activităţi utile, cât şi în activităţi inutile. Dacă oamenii sunt binevoitori, de exemplu, poate însemna una din două - poate însemna că sunt bine adaptaţi social şi vor să ajute sau poate însemna, pur şi simplu că vor să epateze.

Psihologul întâlneşte mulţi oameni al căror scop principal este să epateze şi să se laude. O tendinţă similară poate fi găsită în comportamentul infractorilor - tendinţa de a pretinde un succes uşor, ceea ce am discutat deja. Ziarele din New York au relatat odată despre un hoţ care a fost surprins de nişte învăţătoare după ce le spărsese locuinţa. El a avut o discuţie interesantă cu acestea. Hoţul le-a spus femeilor că nici nu bănuiau cât de dificil îi era lui să-şi câştige existenţa cu o meserie obişnuită, cinstită; era mult mai uşor să fure decât să muncească. Acest bărbat evadase în partea inutilă a vieţii, dar, urmând acest drum, dezvoltase un anumit complex de superioritate. Se simţea mai puternic decât femeile, în mod special pentru că era înarmat şi ele nu. Dar oare realiza că era un laş? Dimpotrivă, se credea erou.

Anumite tipuri de oameni aleg sinuciderea şi caută să azvârle cât colo lumea cu toate greutăţile ei. Pare să nu le pese de viaţă şi astfel se simt superiori, deşi în realitate sunt nişte laşi. Vedem astfel că un complex de superioritate este o dezvoltare secundară. Este o compensare pentru complexul de inferioritate.

Trebuie întotdeauna să încercăm să găsim legătura organică - legătura care pare a fi o contradicție, dar care este în totală concordanță cu natura umană, aşa cum am arătat deja. Odată ce am identificat această legătură, suntem în măsură acum să tratăm atât complexul de inferioritate, cât şi pe cel de superioritate.

Ambiţia sănătoasă

Nu putem să încheiem subiectul general al complexului de inferioritate şi superioritate fără să spunem câteva cuvinte despre relația dintre aceste complexe şi impulsurile normale, deoarece fiecare om, aşa cum am spus, are sentimente de inferioritate. Dar sentimentele de inferioritate nu sunt o boală, ci sunt un stimulent pentru dezvoltarea sănătoasă, normală. Acestea devin o stare patologică doar când semnificația inadaptării îi copleşeşte pe indivizi şi, în loc să îi stimuleze spre o activitate utilă, îi deprimă şi îi face incapabili de dezvoltare.

Complexul de superioritate este una dintre modalitățile prin care oamenii care se simt inferiori încearcă să scape de greutăți. Ei se autoconving că sunt superiori, în timp ce nu sunt, iar acest fals succes le compensează starea de inferioritate pe care nu o pot îndura.

Oamenii normali nu au complexe de superioritate; nici măcar nu au un simț al superiorității; ei au ambiția de a avea succes, dar, atât timp cât această străduință este exprimată constructiv, ea nu conduce la valori false, valori care se află la originea bolilor psihice.

CAPITOLUL 4

Stilul de viaţă
Recunoaşterea stilului de viaţă

Un pin care creşte într-o vale creşte diferit de unul de pe vârful muntelui. Acelaşi tip de copac are două stiluri diferite de viață. Stilul său pe vârful muntelui este diferit de cel din vale. Stilul de viață al unui copac este expresia individuală a unui copac modelându-se în funcție de mediu. Recunoaştem un stil atunci când îl vedem pe un anumit fundal, diferit de cel la care ne-am fi aşteptat, deoarece abia atunci realizăm că fiecare copac are propriul său tipar de viață şi creşterea lui nu este doar o reacție mecanică la mediu.

Se întâmplă acelaşi lucru şi cu ființele umane. Vedem stilul de viață în anumite condiții şi este datoria noastră să îi analizăm legătura exactă cu circumstanțele existente, cu atât mai mult cu cât mintea se schimbă cu fiecare alterare a mediului. Atât timp cât oamenii sunt într-o situație favorabilă, nu le putem vedea clar stilurile de viață. În situații noi totuşi, acolo unde sunt confruntați cu dificultăți, stilurile de viață apar clar şi distinct. Un psiholog cu experiență ar putea probabil să înțeleagă un stil de viață al unei ființe umane chiar şi într-o situație favorabilă, dar acesta devine evident pentru toată lumea atunci când subiectul este pus într-o situație nefavorabilă sau dificilă.

Din moment ce viața este ceva mai mult decât un joc, ea este mereu plină de greutăți. Există inevitabil situații în care ființa umană se confruntă cu probleme şi, atunci când subiecții se confruntă cu aceste dificultăți, trebuie să îi studiem şi să aflăm diferitele lor reacții şi trăsături caracteristice. Aşa cum spuneam, stilul de viață este o unitate, deoarece a avut rădăcinile în dificultățile vieții timpurii şi în străduința de a atinge un scop.

Dar noi nu suntem interesați atât de mult de trecut, cât de viitor şi, pentru a înțelege viitorul cuiva, trebuie să îi înțelegem stilul de viață. Chiar dacă înțelegem instinctele, stimulii, impulsurile şi aşa mai departe, nu putem prezice ce se va întâmpla. Unii psihologi încearcă să tragă concluzii bazate pe observarea comportamentului instinctiv sau pe dovezile traumei, dar, la o examinare mai atentă, se va observa că toate aceste elemente presupun un stil de viață consecvent. Astfel, oricare este stimulul primit, el va servi doar la consolidarea unui stil de viață.

Am aflat cum oamenii cu deficiențe fizice, deoarece se confruntă cu dificultăți şi se simt nesiguri, suferă de un sentiment de inferioritate. Dar, pentru că ființele umane nu pot suporta acest lucru mult timp, sentimentul de inferioritate le stimulează, aşa cum am văzut, să acționeze, ceea ce duce la formularea unui scop. Psihologia individuală a numit inițial această mişcare spre un scop „plan de viață” dar, cum denumirea a dus uneori la neînțelegeri, utilizăm acum expresia „stil de viață”.

Pentru că indivizii au anumite stiluri de viață, este uneori posibil să faci predicții despre viitorul lor doar vorbind cu ei şi punându-le întrebări. Este ca şi când ai asista la actul cinci al unei drame, când toate misterele se rezolvă. Putem face predicții în acest fel, deoarece cunoaştem toate fazele, dificultățile şi întrebările obişnuite ale vieții. Astfel, din experiență şi din cunoaşterea câtorva fapte, putem prevedea ce se va întâmpla cu copiii care sunt mereu retraşi, care caută sprijin, care sunt răsfățați şi care ezită să abordeze situații noi. Ce se întâmplă cu oamenii al căror scop este să fie întotdeauna sprijiniți de alții? Ezitând, ei încetează să caute soluții la problemele vieții sau evadează. Ştim că pot ezita, pot înceta sau pot evada, deoarece am văzut acelaşi lucru întâmplându-se de mii de ori. Ştim că ei nu vor să lupte singuri, ci vor să fie răsfățați, să fie feriți de problemele fundamentale ale vieții şi să se ocupe cu lucruri irelevante, în loc să se confrunte cu problemele importante. Le lipseşte interesul social şi, drept urmare, pot evolua în copiii-problemă, nevrotici infractori sau pot deveni sinucigaşi - evadarea finală. Toate aceste lucruri sunt acum mai bine înțelese decât înainte.

Realizăm, de exemplu, că în încercarea de a găsi stilul de viață al unui individ, putem folosi un stil de viață „normal” ca punct de plecare al măsurătorii. Utilizăm individul bine adaptat social ca referință, şi putem apoi măsura abaterile de la această referință.

Stilul de viaţă „normal”

În acest punct, ar fi poate util să arătăm cum determinăm stilul de viață „normal” şi cum pornim de acolo, ca să recunoaştem erorile şi caracteristicile.

Ființele umane nu pot fi împărțite în tipologii, căci fiecare ființă umană are un stil de viață individual. Aşa cum nu poți găsi două frunze absolut identice într-un copac, tot aşa nu există doi oameni care să fie absolut la fel. Natura este atât de bogată, iar posibilitățile stimulilor sunt atât de numeroase, încât nu există două persoane identice. De aceea, dacă vorbesc despre tipuri, mă refer doar la un instrument intelectual care identifică similitudinile dintre indivizi. Putem trage concluzii mai clare dacă postulăm o clasificare intelectuală şi îi studiem caracteristicile speciale, dar, făcând acest lucru, nu ne angajăm să folosim aceeaşi clasificare de fiecare dată; folosim clasificarea care este cea mai utilă în evidențierea unei anumite asemănări. Cei care iau tipurile şi clasificările prea în serios tind să plaseze oamenii în nişte cuşti şi apoi nu mai reuşesc să vadă cum ar putea fi plasați într-o altă clasificare.

Un exemplu va clarifica punctul meu de vedere. Când vorbim despre un tip de individ care nu este bine adaptat social, ne referim la unul care duce o viață neproductivă, fără niciun interes social. Aceasta este o modalitate de a clasifica indivizii, şi probabil cea mai importantă. Să luăm în considerare indivizii al căror interes, deşi limitat, este centrat asupra lucrurilor vizuale. O astfel de persoană diferă

total de cea ale cărei interese sunt concentrate majoritar asupra oralității lucrurilor, dar ambele pot avea dificultăți în a stabili contacte cu alte ființe umane. Astfel, clasificarea pe tipologii poate fi o sursă de confuzie dacă nu realizăm că tipurile sunt doar nişte abstracțiuni convenabile.

Să luăm în considerare acum oamenii care vor reprezenta referința noastră pentru măsurarea variațiilor. Aceştia au o viață orientată social, iar viața lor este astfel construită, încât, fie că vor sau nu, societatea obține un anumit avantaj din munca lor. De asemenea, din punct de vedere psihologic, ei au suficientă energie şi curaj să înfrunte problemele şi dificultățile vieții, pe măsură ce apar. Ambele calități lipsesc în cazul psihoticilor: aceştia nu sunt nici bine adaptați social, nici adaptați psihologic la îndatoririle zilnice ale vieții.

Stilul de viaţă „inadecvat”

Ca ilustrare a lipsei de adaptare putem lua cazul unui anumit individ, un bărbat de vreo 30 de ani, care a scăpat mereu de rezolvarea problemelor sale în ultimul moment. Avea un prieten, dar era foarte bănuitor față de el şi, drept urmare, această prietenie nu a evoluat niciodată. Prietenia nu poate creşte în astfel de condiții, deoarece cealaltă persoană simte tensiunea relației. Acest bărbat chiar nu avea prieteni, în ciuda faptului că vorbea cu mulți oameni. Nu era suficient de interesat de alți oameni, ca să îşi facă prieteni. De fapt, nu îi plăcea să fie cu alți oameni şi era mereu tăcut în compania altora. Explica acest lucru prin faptul că în societate nu îi venea nicio idee şi de aceea nu avea nimic de spus.

Era foarte timid. Avea o piele foarte roz şi roşea uneori când vorbea. Atunci când reuşea să îşi învingă timiditatea, putea vorbi destul de bine. Ceea ce avea cu adevărat nevoie era să fie ajutat în această direcție fără să fie criticat. Nu era foarte popular şi simțea asta, ceea ce i-a sporit neplăcerea de a vorbi cu alți oameni. Din cauza stilului său de viață, atunci când se apropia de alte persoane nu făcea decât să atragă atenția asupra sa.

După viața socială, cea mai importantă problemă este aceea a profesiei. Pacientul nostru s-a temut mereu că ar putea eşua în carieră, aşa că a studiat zi şi noapte; s-a suprasolicitat. Şi, pentru că suferea de consecințele suprasolicitării, s-a scos din

funcțiune şi a devenit incapabil să îşi îndeplinească provocările profesionale.

Dacă observăm modul de abordare al acestor prime două provocări din viața pacientului nostru, vedem că el face mereu presiuni asupra sa. Acesta este semn că suferă de un mare sentiment de inferioritate; s-a subevaluat şi îi priveşte pe ceilalți şi noile situații ca fiindu-i ostile. El se poartă ca şi când s-ar afla într-un teritoriu inamic.

Avem acum suficientă informație pentru a schița stilul de viață al acestui bărbat. Putem vedea că doreşte să avanseze, dar, în acelaşi timp, este blocat din cauză că îi este frică de eşec. Este ca şi când ar sta în fața unei prăpăstii, mereu tensionat; reuşeşte să avanseze, dar numai condiționat, şi ar prefera să stea acasă şi să nu aibă de-a face cu alți oameni.

A treia problemă cu care a fost confruntat acest bărbat - o provocare pentru care oamenii nu sunt foarte bine pregătiți - este provocarea dragostei. Ezita să abordeze femeile. Dorea să iubească şi să se căsătorească, dar, din cauza intensului său sentiment de inferioritate, era prea înspăimântat să înfrunte perspectiva. Nu putea îndeplini ceea ce îşi dorea; vedem tot acest comportament şi întreaga atitudine concentrate în cuvintele: „Da… dar!” Se îndrăgostea de o fată după alta. Acesta este, bineînțeles, un lucru frecvent la nevrotici, pentru că, într-un anumit sens, două femei sunt mai puțin decât una; acest adevăr aruncă puțină lumină asupra a ceea ce zace în spatele tendinței spre poligamie sau infidelitate.

Să discutăm motivele acestui stil de viață. Psihologia individuală se angajează să îi analizeze cauzele. Acest bărbat, ca fiecare dintre noi, şi-a stabilit stilul de viață în primii patru sau cinci ani. Este posibil ca, în acea perioadă, să se fi petrecut o tragedie care l-a influențat major, aşa că, trebuie să aflăm despre ce este vorba. Ceva l-a făcut să îşi piardă interesul normal pentru alții şi i-a dat impresia că viața este pur şi simplu o mare problemă şi că este mai bine să nu avansezi deloc, decât să te confrunți mereu cu situații dificile. A devenit precaut, ezitant şi a început să caute căi de evadare.

Fusese primul copil din familie. Am discutat deja despre deosebita importanță a acestei poziții; am arătat cum principala problemă în cazul primilor născuți apare din cauza faptului că ei sunt o vreme în centrul atenției, doar pentru a fi apoi detronați din poziția lor de glorie, atunci când soseşte alt copil care pare a fi preferat. În foarte multe cazuri, atunci când oamenii sunt timizi şi se tem să meargă mai departe, motivul este că ei cred că altă persoană este cea preferată. În acest caz, nu este dificil de avansat ipoteza că aici se află problema.

Metode de diagnostic

Deseori avem nevoie doar să îl întrebăm pe pacient în cabinet: „Sunteți primul, al doilea sau al treilea copil din familie?” Atunci căpătăm toate indiciile de care avem nevoie. Putem, de asemenea, să folosim o metodă total diferită; putem să îl întrebăm despre amintirile timpurii, pe care le vom discuta pe larg în capitolul următor. Această metodă este valabilă, deoarece aceste amintiri ale primelor imagini sunt o parte importantă a dezvoltării unui stil de viață timpuriu, denumit de noi prototip. Putem descoperi o parte reală a prototipului atunci când oamenii vorbesc despre amintirile timpurii. Privind în urmă, fiecare îşi aduce aminte de anumite lucruri importante şi, într-adevăr, ceea ce rămâne păstrat în memoria cuiva este mereu important.

Există şcoli de psihologie care acționează în conformitate cu presupunerea contrară; ele cred că ceea ce a uitat o persoană este cel mai important. Dar în realitate nu este mare diferență între aceste două idei. Poate că oamenii îşi pot accesa amintirile conştiente, dar nu ştiu ce înseamnă - nu văd legătura cu acțiunile prezente. Aşa că rezultatul este acelaşi, fie că accentuăm semnificația ascunsă sau uitată a amintirilor conştiente, fie importanța celor inconştiente.

Descrierea amintirilor timpurii este foarte clarificatoare. Un bărbat îți spune că, atunci când era mic, mama îl lua la cumpărături împreună cu fratele mai mic. S-a reprezentat pe sine şi pe fratele

mai mic. De aceea, vedem imediat că trebuie să fi fost important pentru el faptul de a avea un frate mai mic. Dacă îl laşi să spună mai departe, poți afla despre o situație similară celei în care un bărbat şi-a amintit că, în timp ce familia era la cumpărături, a început să plouă. Mama l-a luat inițial în brațe, dar, când s-a uitat la fratele mai mic, l-a pus pe el jos, ca să îl poată lua pe cel mic în loc. Din asta ne putem configura stilul lui de viață - se aşteaptă mereu să fie preferat altcineva. Astfel, putem înțelege de ce nu poate vorbi în prezența altora: deoarece priveşte mereu în jur să vadă dacă nu cumva există altul care să îl dea la o parte din lumina reflectoarelor. Acelaşi lucru este valabil şi în prietenie: s-a gândit mereu că prietenul lui va prefera pe altcineva şi, drept urmare, nu poate avea niciodată o relație de prietenie autentică. Este încontinuu suspicios, căutând lucruri fără semnificație, pe care să le poată interpreta drept trădare sau respingere.

Putem vedea şi cum tragedia prin care a trecut i-a împiedicat dezvoltarea interesului social. Îşi aminteşte cum mama lui îl lua pe frățior în brațe şi realizăm că simte că acest bebeluş avea parte de mai multă atenție din partea mamei decât el. Este convins de faptul că fratele mai mic este preferat şi caută constant confirmări ale acestei idei. Este hotărât să dovedească faptul că are dreptate şi astfel este mereu tensionat - mereu în marea dificultate de a încerca să realizeze diverse lucruri, în timp ce altcineva este preferat.

Singura soluție care le apare acestor oameni suspicioşi este izolarea completă, astfel încât să nu

fie nevoiți să concureze deloc cu ceilalți şi să fie, aşa-zicând, singurele ființe umane de pe pământ. Uneori, aceşti copii fantasmează că toată lumea a suferit un dezastru şi ei sunt singurii supraviețuitori şi că astfel nimeni nu mai poate avea niciun avantaj asupra lor. Vedem cum ei încearcă toate posibilitățile pentru a se linişti, dar nu urmează direcția logicii, a bunului-simț sau adevărului - ci mai curând pe cea a bănuielii şi logicii particulare. Ei trăiesc într-o lume particulară şi au o idee particulară de evadare. Nu au absolut nicio legătură cu ceilalți şi absolut niciun interes pentru alții, dar nu trebuie blamați pentru asta, fiindcă noi ştim că procesele lor mentale nu sunt „normale”.

Dezvoltarea sentimentului social

Este sarcina noastră să ajutăm astfel de oameni să-şi dezvolte sentimentul social cerut unei ființe umane bine adaptate social. Cum poate fi făcut acest lucru? Dificultatea cea mare în lucrul cu indivizii care se comportă astfel este faptul că ei sunt surmenați şi caută în permanență confirmarea ideilor lor fixe. Devine astfel imposibil să le schimbăm ideile dacă nu reuşim să pătrundem cumva în personalitatea lor, într-un fel care să le pună nişte semne de întrebare în ceea ce priveşte ideile lor preconcepute. Pentru a realiza acest lucru, este necesar să ne folosim atât iscusința, cât şi tactul. Iar cel mai bine pentru consilier este să nu aibă relații apropiate sau vreun interes față de pacient, deoarece, dacă cineva este direct interesat de caz, va acționa în propriul său interes, şi nu în interesul pacientului. Pacientul nu va întârzia să observe acest lucru şi va deveni suspicios.

Important este să diminuăm sentimentele de inferioritate ale pacienților. Acestea nu pot fi eliminate în întregime, şi de fapt nici nu dorim să facem asta, deoarece sentimentele de inferioritate pot servi ca o bază foarte utilă pe care să construieşti. Ce avem de făcut este să schimbăm scopurile pacienților. Am văzut că scopul lor a fost unul de evadare, din cauza faptului că altcineva era preferat, şi în jurul acestui complex de idei trebuie să lucrăm. Trebuie să le diminuăm sentimentele de inferioritate, arătându-le că ei de fapt se

subevaluează. Le putem indica erorile existente în acțiunile lor şi le putem explica tendința lor de a se tensiona la maximum, ca şi când s-ar afla în fața unei prăpăstii adânci sau ar trăi într-un teritoriu inamic, în permanent pericol. Putem să îi facem să înțeleagă mecanismul prin care frica lor că ceilalți ar putea face lucrurile mai bine stă în calea realizărilor proprii şi a impresiei bune pe care ei le-o pot lăsa celorlalți.

Dacă astfel de oameni ar putea juca rolul gazdei unei petreceri, care face totul ca invitații ei să se simtă bine, fiind prietenoasă şi gândindu-se la interesul acestora, starea lor s-ar ameliora semnificativ. Dar vedem că ei nu se simt bine în viața socială obişnuită, nu au idei constructive şi, drept urmare, spun: „Oameni proşti - nu se pot simți bine cu mine, nu au cum să mă intereseze”. Problema cu oamenii care suferă de astfel de concepții greşite este că ei nu-şi pot înțelege situația din cauza logicii lor particulare şi lipsei de bun-simț.

Depăşirea depresiei şi spaimei

Să privim acum un alt caz specific - cazul unui om suferind de depresie. Aceasta este o afecțiune foarte obişnuită, dar poate fi vindecată. Oamenii susceptibili de depresie pot fi identificați foarte devreme în viață. Mulți copii, în abordarea unor noi situații, dau semne de suferință din cauza depresiei.

Bărbatul din acest caz a avut aproximativ zece episoade de depresie, de fiecare dată atunci când începea o nouă slujbă. Atât timp cât avea un loc de muncă familiar, el putea fi descris ca aproape „normal”, doar că nu voia să iasă din casă şi dorea să îi conducă pe ceilalți. În consecință, nu avea prieteni şi, la vârsta de 50 de ani, era încă burlac.

Să privim înapoi, la copilăria lui, pentru a-i studia stilul de viață. Fusese foarte sensibil şi certăreț, dominându-şi frații şi surorile prin faptul că îşi scotea mereu în evidență suferințele şi slăbiciunile. Ne-a spus că, la un moment dat, pe la patru sau cinci ani, când se juca pe canapea, i-a împins jos pe toți ceilalți copii. Atunci când mătuşa lui l-a certat pentru asta, a spus: „Acum toată viața mea este distrusă, pentru că m-ai învinovățit!”

Acesta era stilul lui de viață - încercând mereu să îi conducă pe ceilalți, plângându-se mereu de slăbiciunile şi marile lui suferințe. Această trăsătură l-a condus mai târziu în viață spre depresie, care este, în sine, pur şi simplu o expresie a slăbiciunilor. Mulți pacienți deprimați folosesc aproape aceleaşi cuvinte: „Toată viața mea este distrusă. Am pierdut

totul.” În mod frecvent, aceşti oameni au fost odată răsfăţaţi şi acum nu mai sunt, iar acest lucru le influenţează stilul de viaţă.

Cele mai multe fiinţe umane au tendinţa de a se teme. Timiditatea, atunci când este exprimată într-o situaţie socială, este una dintre cauzele cele mai frecvente ale unei adaptări sociale defectuoase. Acest bărbat provenea dintr-o familie aristocrată, nu dorise niciodată să se străduiască prea mult, ci, dimpotrivă, dorise ca ceilalţi să îl sprijine şi să îi poarte de grijă. Fraţii s-au întors împotriva lui, spunându-i: „Eşti atât de prost, încât nici măcar nu poţi să îţi găseşti un loc de muncă. Nu înţelegi nimic.” S-a apucat de băut. După câteva luni, a fost diagnosticat drept alcoolic şi a fost internat doi ani într-o clinică de dezintoxicare.

Tratamentul l-a ajutat, dar nu i-a servit în totalitate, deoarece a fost trimis înapoi în comunitate fără nicio pregătire. Chiar dacă provenea dintr-o familie bine cunoscută, nu a putut găsi niciun alt loc de muncă în afara unui job de muncitor. Curând după aceea a început să aibă halucinaţii. I se părea că vede un bărbat care îl hărţuia şi îl chinuia, astfel încât nu mai putea să muncească. Prima dată n-a putut munci pentru că era alcoolic, apoi pentru că avea halucinaţii. Şi astfel vedem că tratamentul potrivit pentru alcoolici nu trebuie să se rezume la oprirea băuturii; trebuie să găsim şi să corectăm erorile din stilul lor de viaţă. Acest om fusese un copil răsfăţat, care voia mereu să fie ajutat. Nu era pregătit să lucreze singur.

Trebuie să îi ajutăm pe toți copiii să devină independenți, iar acest lucru nu poate fi realizat decât dacă îi facem să-şi înțeleagă erorile stilului de viață. În acest caz, copilul ar fi trebuit învățat să facă o treabă utilă, şi atunci nu s-ar mai fi simțit ruşinat în fața fraților şi surorilor sale.

CAPITOLUL 5

Amintirile din copilărie
Descoperirea prototipului

După ce am analizat semnificația unui stil de viață al unui individ, ne întoarcem acum spre amintirile din copilărie, care sunt probabil calea cea mai importantă de a înțelege un stil de viață. Căutând printre amintirile din copilărie, vom fi capabili să descoperim prototipul - miezul stilului de viață - mai bine decât prin orice altă metodă.

După ce am ascultat câte ceva despre plângerile pacientului, îl întrebăm despre amintirile sale din copilărie, pe care le comparăm cu alte elemente oferite. În cea mai mare parte, stilul de viață nu se schimbă; omul este mereu aceeaşi persoană, cu aceeaşi personalitate, o unitate. Un stil de viață, aşa cum am arătat, se construieşte prin lupta pentru atingerea unui anumit scop de superioritate, aşa că trebuie să ne aşteptăm ca fiecare cuvânt, acțiune şi sentiment să fie parte din acest efort. În anumite momente, acest lucru este exprimat deosebit de clar; este în special cazul amintirilor din copilărie.

Totuşi nu trebuie să facem o diferență prea strictă între amintirile timpurii şi cele recente, deoarece tiparul este implicat şi în rememorările recente. Este mai uşor să găsim direcția străduințelor în izvorul acestor amintiri, căci atunci descoperim tema de bază şi suntem capabili să

înțelegem faptul că stilul de viață al unei persoane nu se schimbă cu adevărat.

Dacă pacienții privesc înapoi, în trecut, putem fi siguri că orice va scoate la iveală memoria lor va fi important pentru ei din punct de vedere emoțional, şi astfel vom obține un indiciu al personalității lor. Nu trebuie să negăm faptul că şi experiențele uitate sunt importante pentru stilul de viață şi pentru prototip, dar deseori este mult mai dificil să ai acces la amintirile uitate sau, cum se mai numesc, inconştiente. Atât amintirile conştiente, cât şi cele inconştiente au calitatea de a tinde spre acelaşi scop de superioritate. Ambele categorii sunt o parte dintr-un prototip complet. De aceea, este recomandabil să investigăm atât amintirile conştiente, cât şi pe cele inconştiente, deoarece toate sunt la fel de importante, iar individul în general nu înțelege semnificația niciuneia. Este treaba celui din exterior să le înțeleagă şi să le interpreteze pe toate.

Să începem cu amintirile conştiente. Unii oameni, atunci când sunt întrebați despre amintirile timpurii, spun: „Nu am niciuna.” Trebuie să le cerem acestor oameni să se concentreze şi să încerce să îşi aducă aminte. După un mic efort, vom afla de obicei că îşi amintesc câte ceva. Dar ezitarea poate fi considerată un semn că ei nu vor să privească înapoi în copilărie şi astfel putem ajunge la concluzia că această copilărie nu a fost una plăcută. Trebuie să îi încurajăm şi să le dăm indicii, pentru a afla ce ne interesează. Invariabil, până la urmă îşi amintesc ceva.

Pe de altă parte, unii oameni pretind că pot să-şi amintească lucruri de când aveau doar un an. Acest lucru este greu de crezut, iar adevărul este probabil că acestea sunt fantasme, nu amintiri adevărate. Dar nu are importanță dacă sunt imaginate sau adevărate, din moment ce oricum sunt părți din personalitatea cuiva.

Alții insistă că nu sunt siguri dacă îşi amintesc un lucru sau dacă acesta le-a fost spus de către părinți. Nici acest aspect nu este cu adevărat important, deoarece, chiar dacă amintirea provine de la părinți, ei şi-au fixat faptul în minte şi astfel acesta îi ajută să ne spună în ce constă interesul lor.

Tipuri de amintiri

Aşa cum am explicat în capitolul anterior, pentru anumite scopuri este convenabilă clasificarea indivizilor pe tipuri. Amintirile din copilărie se pot clasifica în tipuri şi reprezintă un indiciu al lucrurilor la care trebuie să te aştepți în comportamentul unui anumit tip de persoană. De exemplu, să luăm cazul unei persoane care îşi aminteşte că a văzut un brad minunat de Crăciun, plin cu lumini, cadouri şi globuri. Care este lucrul cel mai interesant în această povestire? Faptul că a *văzut* aceste lucruri. De ce ne spune ceea ce a văzut? Pentru că ea este interesată întotdeauna de vizual. Probabil a luptat cu unele dificultăți legate de vedere şi, fiind astfel antrenată, a fost mereu mai interesată şi mai atentă la ceea ce vede. Poate acesta nu este cel mai important element al stilului său de viață, dar este o parte interesantă şi valoroasă. Ne indică faptul că, dacă ar fi să o sfătuim asupra unei ocupații potrivite, ar trebui să fie una în care să îşi utilizeze ochii.

La şcoală, deseori educația copiilor nu ține cont de acest principiu al tipurilor. Putem găsi copii interesați de lucruri vizuale care nu îşi ascultă profesorul, pentru că doresc mereu să se uite la ceva. Trebuie să avem răbdare cu aceşti copii şi să încercăm să îi educăm astfel încât să asculte. Mulți copii învață la şcoală doar într-un singur fel, pentru că ei se bucură de lucruri doar cu unul dintre simțuri. Ei pot fi buni doar la ascultat sau la văzut.

Unora le place să fie mereu în mişcare şi în activitate. Nu ne putem aştepta la aceleaşi rezultate de la tipuri diferite de copii, în special dacă profesorul preferă o anumită metodă de predare, de exemplu să le vorbească elevilor. Atunci când predomină această metodă, „privitorii” şi „activii” vor suferi şi vor fi împiedicați în dezvoltare.

Să luăm cazul unui tânăr de 24 de ani, care suferea de episoade de pierdere a cunoştinței. Atunci când a fost întrebat despre amintiri din copilărie, şi-a amintit că la vârsta de 4 ani a leşinat la auzul unui fluier de locomotivă. Cu alte cuvinte, era un om care *auzise*, şi de aceea era interesat de auz. Nu este necesar să explicăm aici cum a dezvoltat mai târziu acest bărbat episoadele de pierdere a cunoştinței, dar este suficient să notăm că, încă din copilărie, era foarte sensibil la sunete. Era foarte muzical şi nu putea suferi zgomotele neplăcute, dizarmonice sau stridente. De aceea, nu suntem surprinşi că a fost atât de afectat de sunetul unui fluier. Copiii sau adulții sunt deseori interesați în mod special de anumite lucruri pentru că au suferit din cauza lor. Am văzut aceasta şi la bărbatul cu astm din capitolul 2. Din cauza vreunei suferințe din copilărie, el fusese strâns înfăşat peste piept şi, drept urmare, a dezvoltat un interes extraordinar pentru aspectele legate de respirație.

Întâlnim oameni care par interesați de lucrurile de mâncat. Amintirile lor din copilărie au de-a face cu mâncatul, iar acesta reprezintă lucrul cel mai important din lume pentru ei - cum să mănânci, ce să mănânci şi ce să nu mănânci. Aflăm deseori că

dificultățile legate de mâncare sau digestie din copilăria timpurie au sporit importanța mâncatului la un astfel de individ.

O persoană poate avea, de asemenea, amintiri legate de mişcare şi mers. Mulți copii care nu au putut să se mişte prea bine la începutul vieții, deoarece erau slăbiți sau sufereau de vreo boală, au devenit anormal de interesați de mişcare şi se grăbesc mereu. Următorul caz este o ilustrare.

Un bărbat de vreo 50 de ani a venit la doctor plângându-se că, de câte ori însoțea pe cineva să traverseze strada, suferea de o spaimă cumplită că ar putea să fie călcați de o maşină. Când traversa singur, nu avea niciodată o astfel de spaimă, ci era destul de calm. Doar atunci când mai era cu cineva se simțea obligat să îl salveze pe acesta. Îşi apuca tovarăşul de braț, îl împingea în stânga şi-n dreapta, şi în general îl tracasa. Să analizăm motivele unui astfel de comportament.

Întrebat despre amintirile din copilărie, a explicat că, la vârsta de trei ani, era slăbit fizic şi suferea de rahitism. În două rânduri fusese lovit de vehicule atunci când traversa strada. Dorea să dovedească, să spunem aşa, că era singurul om care ştia cum se traversează o stradă. Căuta mereu o ocazie să dovedească acest lucru atunci când era cu altcineva. Desigur, a fi capabil să traversezi strada în siguranță nu este ceva cu care cei mai mulți oameni s-ar lăuda sau pentru care ar dori să concureze cu alții. Dar la unii oameni, cum ar fi pacientul nostru, dorința de a se mişca rapid şi de a-şi arăta această abilitate poate fi destul de puternică.

Un alt caz este acela al unui băiat pe cale de a deveni infractor. El fura, chiulea de la şcoală şi aşa mai departe, până când părinții lui au ajuns la exasperare. Amintirile lui din copilărie au dezvăluit faptul că dorise întotdeauna să se mişte repede. Acum lucra împreună cu tatăl său şi stătea într-un singur loc toată ziua. Pornind de la natura acestui caz, o parte a tratamentului a fost recomandarea de a deveni agent de vânzări pentru afacerea tatălui său.

Moartea în familie

Unul dintre cele mai semnificative tipuri de amintiri din copilărie este moartea foarte timpurie a cuiva drag. Atunci când copiii văd pe cineva murind, efectul produs asupra lor este foarte profund. Uneori, aceşti copii devin morbizi; alteori, fără a deveni morbizi, îşi dedică toată viața problemei morții şi sunt mereu preocupați să lupte împotriva bolii şi a morții într-un anumit fel. Putem găsi mulți astfel de copii interesați de medicină mai târziu în viață, iar ei pot deveni medici sau farmacişti. Un astfel de scop se află, desigur, de partea utilă a vieții. Nu numai că ei sunt angajați într-o luptă particulară împotriva morții, ci îi şi ajută pe alții.

Uneori totuşi, prototipul se dezvoltă într-un fel foarte egoist. Un copil care fusese foarte afectat de moartea unei surori mai mari a fost întrebat ce vrea să devină. Răspunsul aşteptat era doctor. În schimb, el a răspuns: „Gropar." Când a fost întrebat de ce şi-a ales această ocupație, el a răspuns: „Pentru că eu vreau să fiu cel care îi îngroapă pe alții, nu cel care este îngropat." Acest scop, după cum vedem, nu este unul constructiv, deoarece băiatul nu este interesat decât de el însuşi.

Amintirile copiilor răsfăţaţi

Să ne întoarcem acum la amintirile celor care au fost răsfățați în copilărie. Amintirile îndepărtate oglindesc foarte clar trăsăturile acestor oameni. Copiii de tipul acesta îşi menționează foarte des mamele, ceea ce probabil este normal, dar poate fi şi un semn că ei au trebuit să se lupte pentru o situație favorabilă. Uneori, amintirile par foarte inofensive, dar merită o analiză atentă. De exemplu, un bărbat îți poate spune: „Eram aşezat în camera mea, iar mama stătea în picioare lângă bufet.” Acest lucru pare lipsit de importanță, dar menționarea mamei este un semn că ea prezenta interes pentru el. Uneori, mama este mai ascunsă, iar studierea devine mai complicată; trebuie să ghicim cum stau lucrurile cu mama. Astfel, bărbatul respectiv vă poate spune: „Îmi aduc aminte despre o călătorie.” Dacă îl întrebi cine îl însoțise, vei descoperi că era mama. Sau, dacă un copil ne spune: „Îmi aduc aminte că într-o vară am fost la țară”, putem ghici că mama era cu copiii şi vedem astfel influența ascunsă a mamei.

Studiind multe amintiri, putem găsi o luptă pentru preferință. Putem vedea cum un copil, în cursul dezvoltării sale, începe să aprecieze atenția pe care i-o dă mama, iar amintirile lui privesc prezența sau absența unei astfel de atenții. Acest lucru este important pentru înțelegerea noastră, deoarece, dacă adulții sau copiii ne povestesc asemenea amintiri, putem fi siguri că ei simt în permanență că

sunt în pericol să piardă ceva sau ca altcineva să fie preferat. Vedem o tensiune care indică faptul că, mai târziu în viață, astfel de persoane vor fi înclinate să fie geloase.

Amintiri speciale

Uneori, oamenii îşi exprimă interesul într-o anumită direcţie, mai presus de toate celelalte. De exemplu, amintirea cea mai timpurie a unui paciente: „Într-o zi trebuia să am grijă de sora mai mică şi voiam să o protejez cât de bine puteam. Am pus-o lângă masă, dar scutecul s-a agăţat şi ea a scăzut”. Fetiţa avea pe atunci doar 4 ani, o vârstă foarte fragedă pentru a fi pus să ai grijă de cineva mai mic. Ne putem da seama ce tragedie a fost acest lucru în viaţa fetiţei care făcuse tot ce îi era posibil să îşi protejeze sora mai mică. Această pacientă a crescut şi s-a măritat cu un bărbat bun - putem spune chiar ascultător. Dar ea era mereu geloasă şi critică, şi îi era mereu teamă că soţul ei va prefera pe alta. Putem cu uşurinţă înţelege că soţul s-a săturat de ea şi s-a concentrat asupra copiilor.

Uneori, tensiunea este exprimată mai direct şi oamenii îşi amintesc că, de fapt, ei voiau să îi rănească pe ceilalţi membri ai familiei, chiar să îi omoare. Astfel de oameni sunt interesaţi exclusiv de treburile lor şi nu agreează compania altora - simt o anumită rivalitate faţă de aceştia. Acest sentiment este prezent încă din prototip.

Există oameni care nu pot termina niciodată ceva, deoarece se tem că altcineva va fi preferat ca prieten sau coleg sau pentru că-i suspectează pe alţi oameni că încearcă mereu să îi depăşească. Nu pot deveni niciodată cu adevărat o parte a comunităţii, din cauza fricii că ceilalţi ar putea să îi umbrească şi

astfel să fie preferați. În orice situație, sunt extrem de încordați, iar această atitudine este evidentă în mod special în iubire şi căsătorie.

Ajungem acum la copiii urâți sau nedoriți. Din fericire, acest tip este rar. Dacă un copil este cu adevărat urât sau neglijat încă de la începutul vieții sale, nu poate trăi - un astfel de copil va pieri. De obicei, copiii au părinți care îi *răsfață* într-o oarecare măsură şi le satisfac dorințele, dar găsim şi copii care se simt nedoriți sau urâți şi de cele mai multe ori aceşti copii devin deprimați. Deseori percepem în amintirile lor o accentuare a faptului că au fost certați, urâți sau criticați.

Un bărbat a venit la psiholog, de exemplu, pentru că îi era frică să plece de acasă. Cea mai veche amintire a lui era aceea când a fugit de acasă pentru că mama lui îl certa şi îl pedepsea constant, iar apoi a căzut într-un lac şi aproape că s-a înecat. Din această amintire a lui, aflăm că a plecat o dată de acasă şi s-a aflat într-un mare pericol. După acest episod, se ferea constant de pericol atunci când ieşea din casă. Fusese un copil strălucitor, dar se temuse întotdeauna că ar putea să nu iasă pe primul loc la examene, aşa că ezita şi nu putea să meargă mai departe. Când, în sfârşit, a reuşit să meargă la universitate, s-a temut că nu va fi în stare să concureze cu ceilalți studenți. Vedem cum toate acestea duc înapoi către vechile lui amintiri despre pericol.

Un alt caz care ilustrează acest lucru este cel al unui orfan ai cărui părinți au murit când acesta avea doar un an. În orfelinat nu a fost îngrijit

corespunzător. Nimănui nu îi păsa de el, iar mai târziu în viață i-a fost foarte greu să îşi facă prieteni sau să colaboreze cu colegii. Privind înapoi către amintirile lui cele mai timpurii, vedem că simțise mereu că alții erau preferați. Acest sentiment a jucat un rol important în dezvoltarea lui, întotdeauna se simțea urât, ceea ce i-a îngreunat abordarea tuturor problemelor vieții. A fost exclus din toate situațiile normale ale vieții, cum ar fi dragostea, căsătoria, prietenia, munca - toate situațiile care presupuneau contactul cu alte ființe umane - din cauza sentimentelor sale de inferioritate.

Un alt caz interesant este acela al unui bărbat între două vârste care se plângea întotdeauna de insomnie. Avea vreo 46 de ani, era căsătorit şi avea copii. Era foarte critic cu toată lumea şi încerca mereu să se poarte ca un tiran, în special cu membrii familiei sale. Comportamentul lui îi făcea pe toți nefericiți.

Când a fost întrebat despre amintirile lui din copilărie, a explicat că el crescuse într-o casă cu părinți care se certau, care se băteau şi se amenințau mereu unul pe altul, astfel încât îi era frică de amândoi. Mergea la şcoală murdar şi neîngrijit. Într-o zi, învățătoarea lui a lipsit şi a venit o suplinitoare. Această femeie era interesată de profesia ei şi o vedea ca pe o muncă bună şi nobilă. A văzut potențialul acestui copil neîngrijit şi l-a încurajat. Era pentru prima dată în viața lui când avea parte de un asemenea tratament. Din acel moment a început să se dezvolte bine, dar era mereu ca şi când cineva l-ar fi împins de la spate. Nu

credea cu adevărat că este în stare să facă ceva bine, şi astfel lucra toată ziua încontinuu, plus o jumătate din noapte. În felul acesta, a crescut crezând că trebuie să folosească jumătate din noapte pentru a lucra sau pentru a se gândi la ce are de făcut. Credea că este necesar să stea treaz aproape toată noaptea pentru a putea realiza ceva de valoare.

Mai târziu, dorința de a fi superior s-a exprimat în atitudinea lui față de familie şi în comportamentul față de alții. Familia lui fiind mai slabă, el putea juca rolul unui cuceritor. În mod inevitabil, soția şi copiii sufereau foarte mult din cauza acestui comportament.

Privind caracterul acestui bărbat ca pe un întreg, putem spune că el avea un scop de superioritate şi că acesta era scopul unei persoane cu un mare complex de inferioritate. Tensiunea lui era semnul că se îndoia de propriul succes, dar, în schimb, îndoiala lui era mascată de o poză de superioritate. Astfel, se dovedeşte cum studierea amintirilor din copilărie poate dezvălui situația în adevărata ei lumină.

Analiza predictivă

Dacă putem analiza amintirile din copilărie, putem prevedea, aşa cum am spus, ce se va întâmpla mai târziu în viața pacienților noştri. Amintirile sunt semne a ceea ce s-a întâmplat în viața cuiva şi ale felului în care s-a dezvoltat; ele indică mişcarea spre un anumit scop şi obstacolele care au trebuit depăşite. Ele mai arată şi felul în care oamenii au devenit interesați de o anumită parte a vieții mai curând decât de alta. Vedem cum este posibil ca ei să fi suferit ceea ce numim o traumă, de natură sexuală de exemplu; de aceea, este posibil să fie mai interesați de astfel de probleme decât de altele. Nu vom fi astfel surprinşi dacă, atunci când întrebăm despre amintirile timpurii, auzim despre experiențe sexuale. Unii oameni sunt, la o vârstă fragedă, mai interesați de sex decât alții. În mod natural, interesul pentru sex este parte componentă a comportamentului uman normal, dar, aşa cum am spus înainte, sunt multe variante şi niveluri de interes. Aflăm deseori că, în cazurile în care oamenii ne spun despre experiențele sexuale, ei pun mai târziu accent pe acest aspect al vieții. Stilul de viață rezultat nu este unul armonios, deoarece această parte a vieții este supraevaluată. Sunt oameni care insistă că fiecare experiență are o bază sexuală. Pe de altă parte, sunt cei care insistă că stomacul este partea cea mai importantă a corpului, şi aflăm că amintirile timpurii corespund cu preocupările ulterioare în această direcție.

Era un băiat care nu stătea niciodată aşezat în clasă, la liceu. Voia să fie într-o mişcare permanentă şi nu se concentra niciodată asupra studiului. Se gândea mereu la altceva, frecventa cafenelele şi prietenii - toate atunci când trebuia să învețe. De aceea, a fost interesant să îi examinăm amintirile timpurii.

„Îmi aduc aminte cum stăteam în pătuț şi mă uitam la perete”, spunea. „Mă uitam la tapet, la floricelele şi modelele lui.” Acest băiat era pregătit doar să stea în pătuț, nu să studieze şi să treacă examene. Nu putea să se concentreze asupra studiilor pentru că se gândea mereu la alte lucruri şi visa cu ochii deschişi. Putem vedea că fusese un copil răsfățat şi nu putea lucra singur.

Chiar dacă nu putem vindeca în totalitate aceşti oameni, îi putem ajuta, studiindu-le cu dibăcie amintirile din copilărie, să-şi înțeleagă şi amelioreze situația.

CAPITOLUL 6

Expresiile stilului de viaţă

În capitolul anterior am încercat să descriem felul în care amintirile şi fantasmele din copilărie pot fi utilizate pentru a ilumina stilul de viață ascuns al unui individ. Studierea amintirilor din copilărie este doar o metodă de studiere a personalității. Toate metodele depind de principiul utilizării părților separate pentru interpretarea întregului. În afara amintirilor din copilărie, putem urmări şi mişcările fizice caracteristice şi atitudinile mentale. Posturile şi mişcările corporale sunt o expresie a atitudinilor psihologice, iar aceste atitudini sunt o expresie a acelei întregi abordări a vieții care constituie ceea ce numim stil de viață.

Limbajul trupului

Să discutăm mai întâi mişcările corporale. Fiecare ştie că judecăm inconştient oamenii după felul lor de a sta în picioare, a merge şi a se aşeza, după expresiile faciale şi aşa mai departe. Nu judecăm întotdeauna conştient, dar de obicei aceste impresii creează un sentiment fundamental de simpatie sau antipatie.

Să observăm modurile de a sta în picioare, de exemplu. Vedem imediat dacă un copil sau un adult stă drept sau cocoşat şi aplecat. Dar noi trebuie să căutăm exagerările, cum ar fi oamenii care stau prea drept, într-o poziție înălțată; acest lucru ne dă de bănuit că ei fac un efort prea mare pentru a se menține în această poziție. Putem presupune că astfel de oameni se simt mult mai mici decât ar dori să pară. În acest aspect minor putem vedea cum ei oglindesc ceea ce am numit complexul de superioritate. Ei vor să apară curajoşi.

Pe de altă parte, vedem oameni cu o postură opusă - aceia care par încovoiați şi sunt mereu umiliți. O astfel de postură sugerează că sunt fricoşi. Dar este o regulă a artei şi ştiinței noastre să fim mereu prevăzători, căutând şi alte aspecte şi judecând întotdeauna după mai mult decât un singur criteriu. Uneori simțim aproape sigur că judecăm corect, dar tot dorim să ne consolidăm raționamentul cântărind şi alte aspecte. Ne putem întreba: „Avem dreptate când insistăm că oamenii

încovoiați sunt deseori fricoşi? La ce ne putem aştepta de la ei într-o situație dificilă?”

Astfel de oameni încearcă deseori să se sprijine de ceva, de exemplu de o masă sau de un scaun. Ei nu au încredere în propria lor putere şi vor să fie ajutați. Acest lucru reflectă aceeaşi atitudine mentală ca şi cea care caracterizează oamenii care stau cocoşați şi, astfel, atunci când găsim prezente ambele tipuri de postură, raționamentul nostru este consolidat într-o anumită măsură.

Copiii care au dorit mereu să fie sprijiniți şi protejați nu au aceeaşi postură ca şi cei independenți. Putem estima gradul de independență după felul în care stau copiii şi în care îi abordează pe ceilalți oameni. În astfel de cazuri, nu trebuie să ne mai îndoim, pentru că există multe modalități de a ne confirma concluziile. Şi, odată ce le-am confirmat, putem face ceva pentru a remedia situația şi a pune copilul pe calea cea bună.

Putem face câteva experimente cu copiii care caută mereu sprijin. Aşezăm mama pe un scaun şi apoi chemăm copilul în cameră. Vom observa că el nu se uită la nicio altă persoană, ci se duce direct la mamă şi se sprijină de scaun sau de ea. Acest lucru confirmă ceea ce am presupus - se simte dependent.

Este, de asemenea, interesant să notăm modalitățile prin care copiii se apropie de ceilalți, deoarece acestea arată gradul de interes social şi adaptarea socială. Exprimă încrederea sau lipsa de încredere pe care copiii o au în ceilalți. Vom afla că oamenii care nu doresc să se apropie de alții şi care stau mereu deoparte sunt rezervați şi sub alte

aspecte; ei vorbesc foarte rar şi sunt neobişnuit de tăcuți.

Ca ilustrare, să luăm cazul unei femei care a venit la doctor pentru tratament. Doctorul se aştepta să ia loc lângă el, dar, când i s-a oferit un scaun, ea s-a uitat în jur şi a luat loc la ceva distanță. Am putut trage doar concluzia că aceasta era o persoană care dorea să stabilească legături doar cu anumiți oameni. A spus foarte direct că era căsătorită, şi din aceasta a putut fi ghicită toată povestea - voia să fie conectată doar cu soțul ei. Se putea deduce şi că dorea să fie răsfățată, că, dacă era singură, suferea de o mare anxietate, că nu dorea niciodată să iasă din casă singură şi nu îi plăcea să întâlnească alți oameni. Pe scurt, pornind de la o singură mişcare fizică am putut trage o concluzie despre întreaga situație. Dar sunt şi alte modalități de a ne confirma teoria.

Ea ne poate spune: „Sufăr de anxietate.” Ştim că anxietatea poate fi folosită ca o armă cu care să conduci o altă persoană. Dacă un adult sau un copil suferă de anxietate, putem ghici că există o altă persoană care îl sprijină.

Era odată un cuplu care insista că gândeşte liber. Astfel de oameni cred că fiecare poate face orice vrea în căsnicie, atât timp cât fiecare îi spune celuilalt ce se întâmplă. Drept urmare, soțul a avut câteva aventuri şi i-a spus soției totul despre ele. Ea părea perfect mulțumită. Dar mai târziu a început să sufere de anxietate. Nu mai voia să iasă din casă. Trebuia ca soțul ei să o însoțească mereu. Putem

vedea aici cum şi-a folosit anxietatea sau fobia ca să modifice acest aspect al relației lor.

Timiditatea

Să analizăm prototipul unei persoane timide şi ezitante. Era un băiat care, la şcoală, părea foarte timid. Acesta este un semn important că nu dorea să realizeze legături cu alții. Nu avea prieteni şi aştepta mereu cu nerăbdare ora la care să plece acasă. Se mişca foarte lent şi cobora treptele ținându-se de perete, apoi se uita în jos pe stradă şi fugea până acasă. Nu era un elev bun la şcoală şi obținea rezultate foarte proaste pentru că nu se simțea fericit între zidurile şcolii. Voia mereu să meargă acasă la mama, o văduvă care era slabă şi îl răsfăța foarte mult. Pentru a înțelege mai multe despre acest caz, doctorul s-a dus să vorbească cu mama.

A întrebat-o:

- Băiatul vrea să meargă la culcare la ora stabilită?

Mama a răspuns că da.

- Plânge noaptea?
- Nu.
- Face pipi-n pat?
- Nu.

Doctorul s-a gândit că trebuie să fie vreo greşeală. Apoi a realizat că motivul trebuie să fie acesta: copilul doarme cu mama lui în pat. Cum a ajuns doctorul la această concluzie? Păi, copiii care plâng noaptea solicită atenția mamei. Dacă băiatul dormea în pat cu ea, acest lucru nu mai era necesar. Similar, a face pipi-n pat este tot o solicitare a

atenției. Concluzia doctorului a fost verificată: băiatul dormea în patul mamei.

Dacă privim atent, vom vedea că toate lucrurile mici la care este atent psihologul fac parte dintr-un plan de viață coerent. Astfel, dacă putem vedea scopul - în cazul acestui copil, să fie mereu aproape de mama lui -, putem conchide o mulțime de lucruri. În acest fel putem trage concluzia dacă un copil este inteligent. Un copil prost nu ar fi capabil să întocmească un astfel de plan de viață isteț.

Dispoziţii

Să ne îndreptăm asupra atitudinilor mentale pe care le putem distinge la diverşi oameni. Unii oameni sunt certăreți şi agresivi, alții par că vor să renunțe mereu la luptă. Totuşi, nu vedem niciodată vreo persoană care să renunțe cu adevărat. Acest lucru nu este posibil, deoarece este dincolo de natura umană: persoana „normală" nu poate renunța. Dacă pare să facă asta, indică o luptă şi mai disperată pentru a continua decât în celelalte cazuri.

Există un tip de copil care pare mereu că renunță. Aceşti copii sunt de obicei centrul atenției într-o familie şi toată lumea trebuie să aibă grijă de ei, să îi împingă de la spate şi să-i admonesteze. Ei trebuie susținuți în viață şi sunt mereu o povară pentru ceilalți. Acesta este scopul lor de superioritate - îşi exprimă astfel dorința de a-i domina pe alții. Un asemenea scop de superioritate este, bineînțeles, rezultatul unui complex de inferioritate, aşa cum am arătat deja, deoarece, dacă nu s-ar îndoi de propriile capacități, nu ar alege cea mai uşoară cale de a obține succesul.

Această trăsătură este ilustrată de un băiat de 17 ani. Am văzut deja cum primul născut trăieşte o tragedie atunci când venirea unui alt copil îl detronează de pe locul său aflat în centrul afecțiunii familiei. Exact cazul acestui băiat. Era foarte deprimat şi iritabil şi nu avea nicio slujbă. Într-o zi, a încercat să se sinucidă. Curând după aceea a

consultat un medic şi i-a povestit că avusese un vis înainte de încercarea de suicid. Visase că îşi împuşcase tatăl. Vedem cum o astfel de persoană - deprimată şi inertă - are tot timpul prezentă în minte posibilitatea unei acțiuni dramatice. Vedem, de asemenea, cum copiii care sunt leneşi la şcoală şi adulții care par incapabili să facă ceva pot fi la marginea pericolului. Deseori, această indolență este doar la suprafață şi apoi ceva se întâmplă, iar ei încearcă să se sinucidă sau întreprind o altă acțiune violentă, sau apare o altfel de stare nevrotică ori tulburare mentală. Stabilirea atitudinii mentale a unor astfel de oameni este uneori o sarcină ştiințifică dificilă.

Timiditatea este o altă trăsătură primejdioasă a copiilor. Copiii timizi trebuie tratați cu grijă. Astfel de copii vor avea întotdeauna dificultăți mari până nu îşi vor învinge timiditatea, deoarece în cultura noastră doar oamenii curajoşi şi orientați către exterior obțin rezultate bune şi beneficiază de avantajele vieții. Dacă oamenii curajoşi suferă câte o înfrângere, ei nu se simt chiar atât de răniți, dar oamenii timizi tind să se refugieze în partea inutilă a vieții imediat ce se confruntă cu dificultăți. Astfel de copii pot deveni nevrotici sau pot avea chiar tulburări psihice mai târziu în viață.

Vedem astfel de oameni cu o expresie ruşinată pe față care, atunci când sunt împreună cu alții, ezită şi nu vorbesc sau evită oamenii în general.

Dezvoltarea trăsăturilor personale

Trăsăturile pe care le-am descris sunt atitudini mentale. Ele nu sunt înnăscute sau moştenite, ci sunt pur şi simplu reacţii la anumite circumstanţe. O anumită trăsătură este răspunsul pe care stilul meu de viaţă îl dă percepţiei mele asupra unei probleme cu care mă confrunt. Desigur, nu este întotdeauna răspunsul logic pe care l-ar aştepta filosoful. Este răspunsul pe care experienţele mele din copilărie şi percepţiile mele eronate m-au antrenat să îl dau.

La copii sau la persoanele „anormale” putem vedea funcţionarea acestor atitudini, ca şi felul în care ele au fost dezvoltate, mai clar decât la adulţii „normali”. Stadiul prototipului din cadrul stilului de viaţă, aşa cum am văzut, este mult mai clar şi mai simplu decât stadiul ulterior. De fapt, putem compara funcţionarea prototipului cu cea a unui copac care asimilează tot ceea ce primeşte - bălegar, apă, hrană, aer. Toate aceste lucruri vor fi utilizate în dezvoltarea lui. Diferenţa dintre prototip şi stilul de viaţă este ca şi diferenţa dintre un pom cu fructe coapte şi unul cu fructe necoapte. Stadiul fructului necopt la fiinţa umană este mult mai uşor de pătruns şi de cercetat, iar ceea ce dezvăluie acesta este valabil, într-o proporţie semnificativă, şi pentru stadiul fructului copt.

Putem vedea, de exemplu, cum copiii care sunt fricoşi la începutul vieţii exprimă această frică în toate atitudinile lor. O întreagă lume de diferenţe

separă copiii fricoşi de cei agresivi. Copiii agresivi au întotdeauna un anumit grad de curaj, un rezultat firesc a ceea ce am numit bun-simț. Uneori totuşi, copiii foarte laşi pot părea eroici în anumite situații; acest lucru se întâmplă atunci când ei încearcă în mod deliberat să ajungă pe primul loc.

Cazul unui băiat care nu putea să înoate este edificator. Într-o zi, a intrat în apă împreună cu alți băieți care l-au chemat să vină cu ei. Apa era foarte adâncă, şi băiatul aproape s-a înecat. Acesta, bineînțeles, nu este curaj adevărat şi poate fi descris ca fiind de partea „inutilă” a vieții. Băiatul a făcut ce a făcut doar pentru că dorea să fie admirat. El a ignorat pericolul în care se afla şi a sperat că ceilalți îl vor salva.

Stăpânii propriului nostru destin

Problema curajului şi timidităţii este, din punct de vedere psihologic, strâns legată de credinţa în predestinare. Această credinţă în soartă ne afectează capacitatea de acţiune utilă. Sunt oameni care au un astfel de sentiment de superioritate, încât simt că pot realiza orice; ei ştiu tot şi nu vor să înveţe nimic. Am văzut cu toţii rezultatul final al unor astfel de idei. Copiii care se simt aşa au de obicei note mici la şcoală. Sunt alţi oameni care vor să încerce mereu cele mai periculoase sporturi - simt că nimic nu li se poate întâmpla, că nu pot fi învinşi. Foarte des rezultatul este unul negativ.

De obicei, găsim ideea aceasta de destin privilegiat printre oamenii cărora li s-a întâmplat ceva teribil din care au ieşit nevătămaţi. De exemplu, oameni care au fost implicaţi într-un accident din care au scăpat fără nicio zgârietură. Drept urmare, aceştia cred că sunt meniţi unor lucruri superioare.

Am avut odată un pacient cu un astfel de sentiment, dar, după ce a trecut printr-o experienţă care s-a terminat altfel decât se aştepta el, şi-a pierdut curajul şi a devenit deprimat. Cel mai important sprijin al lui se prăbuşise. Când a fost întrebat despre amintirile din copilărie, a relatat o experienţă semnificativă.

Era odată pe punctul de a pleca la teatru la Viena, dar trebuia să se ducă înainte în altă parte. Când a ajuns, în sfârşit, la teatru, acesta arsese într-un incendiu. Totul era distrus, dar el era teafăr.

Putem înțelege cu uşurință cum o astfel de persoană se poate simți privilegiată şi destinată unor lucruri mărețe. Totul a mers bine până când a suferit o înfrângere în relația cu soția sa şi atunci a clacat.

Se pot spune şi scrie multe despre semnificația unei astfel de credințe în fatalism. Aceasta afectează popoare şi civilizații întregi, ca să nu mai vorbim despre indivizi, dar eu vreau să subliniez doar legăturile acesteia cu sursele activității psihologice şi cu stilul de viață. Credința în soartă reprezintă în multe feluri o fugă departe de sarcina de a te strădui şi a lucra în cadrul unei activități utile. Din acest motiv, se va dovedi a fi un fals sprijin.

Invidie şi gelozie

Una dintre atitudinile mentale fundamentale care afectează cel mai mult relațiile cu celelalte ființe umane este invidia. A fi invidios este simptomul unui sentiment de inferioritate. Cu toții avem o anumită cantitate de invidie în structura noastră, dar o cantitate mică nu face niciun rău. Trebuie totuşi să ne asigurăm că acea invidie serveşte unui scop util. Trebuie să se reflecte în muncă, în perseverență şi în confruntarea cu problemele noastre. Dacă se întâmplă aşa, stropul de invidie care se găseşte în fiecare dintre noi va fi iertat.

Pe de altă parte, gelozia sexuală este o atitudine mentală mult mai dificilă şi periculoasă, deoarece nu poate fi făcută utilă. Mai mult, noi vedem în gelozie fructul unui adânc sentiment de inferioritate. Unei persoane geloase îi este frică de incapacitatea ei de a-şi păstra partenerul. Şi astfel, chiar în momentul în care un partener doreşte să îl influențeze mai tare pe celălalt, îşi trădează slăbiciunea prin exprimarea geloziei. Dacă cercetăm prototipul unei astfel de persoane, vom găsi acolo sentimentul înfrângerii; aceasta este probabil o persoană care a fost odată detronată şi care se aşteaptă să fie din nou.

Protestul viril

De la problema generală a invidiei şi geloziei, putem trece la studierea unui tip foarte special de invidie - invidia sexului feminin pentru poziția socială a sexului masculin. Găsim multe femei şi fete care doresc să fie bărbați. Această atitudine, pe care am denumit-o „protest viril”, poate fi lesne înțeleasă deoarece, dacă privim lucrurile imparțial, putem vedea că, în cultura noastră, bărbații sunt mult prea des la putere, mai apreciați şi mai stimați decât femeile. Din punct de vedere moral, acest lucru nu poate fi iertat şi trebuie corectat.

Fetele văd că în familie bărbații şi băieții sunt privilegiați şi mai puțin împovărați cu problemele mărunte ale vieții, care sunt lăsate pe seama femeilor. Bărbații sunt mai liberi în multe feluri, iar perceperea acestei libertăți le face pe fete să nu fie satisfăcute de rolul lor. De aceea, ele încearcă să se poarte ca băieții. Imitarea băieților de către fete poate apărea în mai multe feluri: le vedem, de exemplu, încercând să se îmbrace ca băieții, fiind uneori sprijinite de părinți. Dar există şi atitudini destructive, ca aceea în care o fată insistă să fie strigată cu un nume de băiat, şi nu cu numele ei de fată. Astfel de fete sunt foarte supărate dacă ceilalți nu le zic pe numele ales de ele. Această atitudine este foarte periculoasă dacă reflectă ceva profund şi nu este doar o simplă glumă. În astfel de cazuri, atitudinea poate reapărea mai târziu în viață sub forma unei insatisfacții față de rolul feminin şi unei

respingeri a căsătoriei - sau, dacă sunt căsătorite, a unei respingeri a rolului sexual al unei femei.

Este potrivit ca o femeie să se dezvolte asemenea bărbaților în multe direcții, chiar să aibă o profesie masculină. Dar este periculos pentru femei să fie nesatisfăcute de rolul lor feminin şi să încerce să adopte viciile masculine.

Această tendință periculoasă îşi face apariția mai întâi în adolescență, pentru că atunci este momentul în care este afectat prototipul. Fetele imature devin geloase pe privilegiile de care se bucură băieții. Ele reacționează din dorința de a imita băieții. Acesta este un complex de superioritate şi o deviere de la dezvoltarea corectă.

Cine crede că fundamentul relației dintre sexe trebuie să fie principiul egalității nu trebuie să încurajeze acest protest viril din partea femeilor. Egalitatea dintre sexe îşi poate găsi locul în schema naturală a lucrurilor, pe când protestul viril este o revoltă oarbă împotriva realității şi, astfel, este un complex de superioritate. Prin acest protest viril, toate funcțiile sexuale pot fi afectate. Se pot produce multe simptome serioase, iar, dacă le urmărim în trecut, vom vedea că ele provin din copilărie.

Întâlnim şi băieți care doresc să fie ca fetele, totuşi, nu atât de mulți ca fetele care doresc să fie băieți. Băieții nu doresc să imite fetele obişnuite, ci pe cele care flirtează exagerat. Astfel de băieți folosesc pudră, poartă flori şi încearcă să se comporte ca fetele frivole. Şi aceasta este o formă a complexului de superioritate.

Aflăm că, de fapt, în multe cazuri, aceşti băieți au crescut într-un mediu în care capul familiei a fost o femeie. Astfel, băieții au crescut imitând trăsăturile mamei, nu pe ale tatălui.

Un băiat a venit la consultații din cauza unor probleme sexuale. Mi-a relatat cum fusese întotdeauna foarte apropiat de mamă, iar tatăl său nu avusese un rol semnificativ în casă. Mama fusese croitoreasă înainte de căsătorie şi a continuat croitoria, într-o oarecare măsură, şi după căsătorie. Băiatul, fiind mereu cu ea, a început să fie interesat de lucrurile pe care le făcea aceasta. A început să coasă şi să deseneze rochii. Întreaga dimensiune a interesului lui pentru mamă poate fi apreciată din faptul că, la patru ani, băiatul a învățat ceasul, deoarece mama lui ieşea întotdeauna la ora patru şi se întorcea acasă la cinci. Stimulat de plăcerea de a o vedea întorcându-se, el a învățat să citească ceasul.

Mai târziu în viață, când a mers la şcoală, se purta ca o fată. Nu participa la sporturi sau jocuri de băieți, iar ceilalți râdeau de el. Într-o zi, au montat o piesă de teatru, iar acest băiat, cum ne putem imagina, a primit un rol de fată. A jucat atât de bine, încât mulți spectatori au crezut că este într-adevăr o fată. Astfel, băiatul a ajuns să creadă că nu putea să fie apreciat prea mult ca bărbat, dar putea, în schimb, să fie foarte apreciat ca femeie. Aceasta a fost geneza tulburărilor lui sexuale de mai târziu.

CAPITOLUL 7

Visele
Viața viselor

Pentru psihologia individuală, conştientul şi inconştientul formează o singură entitate, aşa cum am explicat deja în multe contexte. În ultimele două capitole am interpretat elementele conştientului - amintiri, atitudini şi mişcări fizice - în termenii unui tot, unui întreg individual. Vom aplica acum aceeaşi metodă de interpretare şi vieții noastre inconştiente sau semiconştiente - viața viselor noastre. Justificarea acestei metode este aceea că viața noastră onirică este o parte a întregului, în aceeaşi măsură ca şi viața noastră vigilă. Adepții altor şcoli de psihologie încearcă în mod constant să găsească noi abordări ale viselor, dar înțelegerea noastră în ceea ce priveşte visele s-a dezvoltat urmând aceeaşi direcție ca şi înțelegerea tuturor părților integrante ale psihicului.

Aşa cum am văzut că viața noastră vigilă este dominată de scopul de superioritate, visele sunt şi ele determinate de scopurile noastre individuale. Un vis este întotdeauna o parte componentă a stilului de viață şi găsim mereu prototipul implicat. De fapt, doar atunci când vezi cum este conectat prototipul cu un anumit vis poți fi sigur că ai înțeles visul. De asemenea, dacă îi cunoşti bine pe oameni, aproape poți ghici natura viselor lor.

Să presupunem, de exemplu, că omenirea ca întreg nu este foarte curajoasă. Din acest fapt general putem presupune că un mare număr de vise vor fi vise de frică, pericol sau anxietate. Şi astfel, dacă ştim pe cineva şi vedem că scopul lui este să fugă de necesitatea de a rezolva problemele vieții, putem ghici că deseori el visează cum cade. Acest vis este pentru el un avertisment: „Nu merge mai departe - vei fi învins.” El îşi exprimă viziunea asupra viitorului astfel - prin cădere. La un moment dat din viața lor, cei mai mulți oameni au vise similare de cădere.

Un caz caracteristic este cel al unui student în apropierea unui examen - un student despre care ştim că nu este prea hotărât. Putem ghici ce se va întâmpla cu el. Îşi face griji toată ziua dinaintea examenului, nu se poate concentra şi, într-un final, îşi spune: „Timpul este prea scurt.” Vrea să amâne examenul. Visul lui va fi unul de cădere. Iar acesta exprimă stilul lui de viață.

Să luăm altă studentă, care progresează mult în studiul ei, este curajoasă şi nu foloseşte niciodată subterfugii. Putem să îi ghicim şi ei visele. Înainte de un examen, ea va visa că va urca un munte înalt, va fi încântată de priveliştea de pe munte, apoi se va trezi. Aceasta este expresia direcției vieții ei şi putem vedea cum reflectă scopul ei de împlinire.

Apoi există oameni care îşi limitează propriul potențial - oameni care pot acționa numai până la un anumit punct. Astfel de oameni visează limite şi faptul că sunt incapabili să scape de alți oameni sau

de dificultăți. Au deseori vise în care sunt fugăriți şi vânați.

Înainte de a continua să discutăm despre scopul viselor, este poate bine să remarcăm că psihologul nu este niciodată descurajat dacă cineva îi spune: „Nu pot să îți povestesc niciun vis pentru că nu mi le amintesc niciodată. Dar voi crea nişte vise.” Psihologul ştie că imaginația oamenilor nu poate să creeze altceva decât ceea ce comandă stilul de viață. Visele lor create sunt la fel de bune ca şi visele autentice, amintite, deoarece imaginația şi fantezia lor vor fi tot o expresie a stilului lor de viață.

Fantezia nu trebuie să reflecte literal acțiunile reale ale oamenilor pentru a fi o expresie a stilului lor de viață. Găsim, de exemplu, un tip de persoană care trăieşte mai mult în imaginație, decât în realitate. Aceste persoane sunt foarte fricoase în timpul zilei, dar foarte curajoase în vise. Dar vom găsi mereu ceva care ne va indica faptul că ele nu vor să termine nicio activitate reală. Astfel de manifestări vor fi foarte evidente chiar şi în visele lor cele mai curajoase.

Scopul viselor

Obiectivul unui vis va fi întotdeauna acela de a pava drumul spre scopul de superioritate - spre scopul particular de superioritate al individului. Toate trăsăturile caracteristice, acțiunile şi visele unei persoane sunt instrumente care o ajută să îşi găsească scopul dominant - indiferent dacă acela este de a fi centrul atenției, de a domina sau de a evada.

Scopul unui vis nu este nici logic, nici cu adevărat exprimat prin intermediul lui. Un vis există pentru a crea un anumit sentiment, o anumită dispoziție sau emoție, şi este imposibil să îi desluşeşti pe deplin toate zonele obscure. Dar astfel el diferă de viața vigilă şi de activitățile acesteia doar în dimensiune, nu în caracter. Am văzut că răspunsurile pe care psihicul le dă problemelor vieții sunt în funcție de schema de viață a individului: ele nu intră într-o schemă logică prestabilită, deşi scopul nostru este să le introducem din ce în ce mai mult într-o astfel de schemă, pentru îmbunătățirea comunicării sociale. Odată ce am conectat-o ferm cu viața vigilă, viața onirică îşi pierde misterul. Devine încă o expresie a aceleiaşi atitudini şi a aceluiaşi amestec de fapte şi emoții din viața vigilă.

Din punct de vedere istoric, visele au părut mereu foarte misterioase, mulți oameni oferindu-le o interpretare profetică. Visele au fost deseori privite ca profeții ale unor evenimente viitoare, iar aici există o jumătate de adevăr. Este adevărat că visele

sunt punți de legătură între problemele cu care se confruntă visătorii şi scopul pe care aceştia doresc să îl atingă. În acest mod, visele se adeveresc deseori, deoarece visătorii, în ceea ce îi priveşte, se vor antrena în timpul visului şi vor fi astfel pregătiți pentru ca acesta să devină realitate.

Similar, în vise se dezvăluie aceeaşi interconectare ca şi în viața vigilă. Dacă oamenii sunt receptivi şi inteligenți, ei pot prevedea viitorul fie că îşi analizează viața vigilă, fie viața onirică. Ceea ce fac ei este diagnoză. De exemplu, dacă cineva visează că o cunoştință a murit şi persoana chiar moare, acest fapt nu poate fi mai mult decât ceea ce ar putea prevedea doctorul sau o rudă apropiată. Visătorul nu face decât să se gândească la asta în somn, mai curând decât în viața vigilă.

Considerarea viselor ca profeții, tocmai pentru că acestea conțin un anumit adevăr parțial, este o superstiție. Aceasta este în general susținută de oameni care sunt superstițioşi prin natură sau promovată de cei care îşi dau importanță lăsând impresia că au puteri speciale.

Pentru a desființa superstiția profeției şi misterul care înconjoară visele, trebuie să explicăm de ce cei mai mulți oameni nu îşi înțeleg propriile vise. Explicația poate fi găsită în faptul că puțini oameni se cunosc, chiar şi în viața vigilă. Puțini oameni au puterea autoanalizei reflexive, care le permite să vadă încotro se îndreaptă, iar analiza viselor este, aşa cum am spus, o poveste mai complicată şi mai obscură decât analiza comportamentului vigil. Astfel, nu este de mirare că

analiza viselor trebuie să fie dincolo de domeniul de înțelegere al celor mai mulți oameni - şi nu este de mirare nici că, ignorând mecanismele implicate, aceştia se adresează unor şarlatani.

Logica visului

Ne va ajuta să înțelegem logica visului dacă îl vom compara nu direct cu viața vigilă, ci cu tipul de fenomene descrise în capitolele anterioare ca fiind manifestarea logicii particulare. Cititorul îşi va aminti cum am descris atitudinile infractorilor, copiilor-problemă şi nevroticilor - aceştia creează un anumit sentiment, o anumită atmosferă sau dispoziție pentru a se convinge pe ei înşişi de un anumit fapt. Astfel, criminalii se pot justifica spunând: „Viața nu-i serveşte la nimic acestui om; aşa că trebuie să îl ucidem”. Accentuând în minte imaginea că victima lor este nedorită, ei creează un anumit sentiment care îi pregăteşte pentru crimă.

Astfel de oameni pot gândi şi că nu-ştiu-cine are o maşină frumoasă şi ei nu. Ei pun atâta preț pe aceste lucruri, încât devin invidioşi. Scopul lor de superioritate devine acela de a avea o maşină frumoasă, şi astfel ei vor experimenta vise care creează o anumită emoție care să ducă la îndeplinirea acelui scop. Vedem acest lucru ilustrat în vise bine-cunoscute. Sunt, de exemplu, visele lui Iosif din Biblie. El a visat că toți ceilalți s-au plecat în fața lui. Putem vedea cum visul s-a potrivit cu episodul hainei multicolore - şi cu vânzarea lui Iosif de către frații săi.

Un alt vis bine-cunoscut este acela al poetului grec Simonides, care fusese invitat să meargă în Asia Mică pentru a ține nişte prelegeri. El ezita şi amâna mereu călătoria, în ciuda faptului că vasul era în

port şi îl aştepta. Prietenii au încercat să îl facă să plece, dar fără succes. Apoi, el a avut un vis. A visat că un om care murise, al cărui corp îl găsise el şi pe care îl înmormântase, i-a apărut şi i-a zis: „Pentru că te-ai îngrijit de înmormântarea mea, te avertizez acum să nu te duci în Asia Mică.”

Simonides a spus: „Nu mă duc”, iar vasul cu care trebuia să plece s-a scufundat cu toată încărcătura. A crezut că visul îl salvase. Dar el era deja înclinat să nu meargă înainte de a avea visul. Prin vis a creat pur şi simplu un anumit sentiment sau o emoție pentru a susține concluzia la care ajunsese, deşi nu îşi înțelegea propriul vis.

Este clar că poți crea o fantasmă în scopul autoamăgirii, care obține sentimentul sau emoția dorite. Adesea, din tot visul nu îți aminteşti decât acest sentiment. Analizând visul lui Simonides, ajungem la o altă concluzie. Care ar trebui să fie procedura în interpretarea viselor? În primul rând, trebuie să păstrăm în minte faptul că visul este o parte din forța creatoare a unei persoane. Simonides, visând, şi-a folosit imaginația şi a construit o poveste. A ales incidentul cu omul mort. De ce a trebuit ca acest poet să aleagă incidentul cu omul mort din toate celelalte experiențe ale lui? Evident, pentru că la acel moment era foarte preocupat de ideile despre moarte, deoarece era îngrozit la gândul de a călători pe mare. În acele zile, călătoriile pe mare prezentau un pericol real, şi astfel el ezita. Este un semn că, probabil, lui nu îi era frică doar de rău de mare, ci şi de faptul că vasul s-ar putea scufunda.

Ca rezultat al gândurilor despre moarte, visul lui a selectat un episod cu un om care a murit.

Dacă privim visele în acest fel, sarcina interpretării nu este prea dificilă. Trebuie să ne amintim că alegerea imaginilor, amintirilor şi fanteziilor reprezintă o indicație a direcției în care se deplasează mintea. Ele indică tendința visătorului şi, în ultimă instanță, putem vedea şi scopul spre care năzuieşte.

Să privim, de exemplu, visul unui bărbat căsătorit. Acesta nu era mulțumit cu viața lui de familie. Avea doi copii, dar fusese mereu îngrijorat în ceea ce îi priveşte, gândindu-se că soția lui nu avea suficientă grijă de ei şi era prea interesată de alte lucruri. Îşi critica mereu soția şi încerca să o transforme. Într-o noapte, a visat că avea un al treilea copil care s-a pierdut şi pe care nu l-a mai găsit. În vis, îi reproşa soției că nu avusese grijă de copil.

Realizăm că avea în minte gândul că unul dintre cei doi copii ar putea să se piardă, dar nu fusese destul de curajos pentru a-l face pe unul dintre ei victima visului său. Astfel, a inventat un al treilea copil şi l-a făcut pe acesta să se piardă.

Un alt lucru care trebuie observat este că bărbatul îşi iubea copiii şi nu dorea să îi piardă. De asemenea, simțea că soția lui era copleşită cu doi copii şi nu ar fi putut să aibă grijă de trei, şi astfel, cel de-al treilea copil ar fi pierit. În acest fel, găsim un alt aspect al visului care, în momentul interpretării, spune: „Ar trebui să am un al treilea copil sau nu?”

Rezultatul real al visului a fost că el îşi crease un sentiment negativ împotriva soției. Niciun copil nu se pierduse în realitate, dar el s-a trezit dimineață criticând-o şi fiind pornit împotriva ei. Oamenii se scoală frecvent dimineața certăreți şi critici, ca rezultat al unei emoții create de visul din cursul nopții. Este la fel ca o stare de intoxicare şi similar cu ceea ce găsim în depresie, atunci când pacienții se intoxică pe ei înşişi cu idei despre înfrângere, moarte şi pierdere a tot şi toate.

Putem vedea, de asemenea, cum acest bărbat selecta situații în care era sigur de superioritatea sa, cum era, de exemplu, sentimentul: „Eu sunt atent cu copiii, dar soția mea nu este, şi de aceea unul s-a pierdut.” Astfel, visul îi dezvăluie tendința de a domina.

Metode de interpretare

Interpretarea modernă a viselor datează din prima parte a secolului al XX-lea. Visele au fost considerate inițial de către Freud drept împlinirea dorințelor sexuale infantile. Eu nu pot fi de acord cu aceasta, cu atât mai mult cu cât, dacă visele sunt o astfel de împlinire, atunci orice poate fi privit drept o împlinire. Orice idee se comportă în acest fel - mergând din adâncurile inconştientului până în conştient. De aceea, formula împlinirii sexuale nu explică nimic în particular.

Mai târziu, Freud a sugerat că este implicată dorința de moarte. Dar, cu siguranță, ultimul nostru exemplu nu ar putea fi explicat foarte bine în aceşti termeni, deoarece nu putem spune că tatăl îşi dorea ca unul dintre copii să se piardă şi să moară sau să moară el însuşi.

Adevărul este că nu există o formulă specială care să explice toate visele, cu excepția principiilor generale pe care le-am discutat, unitatea vieții mentale şi caracterul emoțional special al vieții onirice. Acest caracter şi autoamăgirea care îl însoțeşte reprezintă o temă cu multe variațiuni. El se exprimă şi într-o preocupare pentru comparații şi metafore. Utilizarea comparațiilor este una dintre cele mai bune metode de a te amăgi pe tine şi pe alții, deoarece oamenii care le folosesc nu sunt siguri că îi pot convinge pe ceilalți cu fapte şi cu argumente logice. Ei doresc mereu să îi influențeze prin comparații inutile şi forțate.

Poeții folosesc astfel de instrumente pentru a amăgi, dar într-un mod plăcut, şi nouă ne place să ne delectăm cu metaforele şi comparațiile lor poetice. Totuşi, putem fi siguri că acestea sunt menite să ne influențeze mai mult decât am fi fost influențați de cuvintele simple. Dacă Homer, de exemplu, vorbeşte despre o armată de soldați greci care aleargă pe câmpul de bătălie ca nişte lei, metafora nu ne va induce în eroare dacă vom gândi clar, dar ne va intoxica cu siguranță dacă ne va transpune în dispoziția poetică. Autorul ne face să credem într-o putere minunată, dar nu ar putea face asta dacă ar descrie doar hainele purtate de soldați, armele lor şi aşa mai departe.

Găsim acelaşi lucru în cazul oamenilor care au dificultăți atunci când explică ceva: dacă văd că nu te pot convinge, vor folosi comparații. Această folosire a metaforelor şi comparațiilor, cum am spus, este autoamăgitoare şi acesta este motivul pentru care apare atât de predominant în vise, în alegerea imaginilor simbolice. Este o modalitate artistică de a ne intoxica.

Visători şi nevisători

Faptul că visele sunt toxice din punct de vedere emoțional oferă, destul de curios, o metodă de *prevenire* a viselor. Dacă oamenii înțeleg ceea ce au visat şi realizează că doar s-au intoxicat singuri, ei se vor opri din visat. Visul nu va mai avea niciun scop pentru ei. Cel puțin, acesta este cazul meu; am încetat să visez imediat ce am realizat care este semnificația visării.

Această realizare, pentru a fi funcțională, trebuie să fie o conversie emoțională completă. Acest lucru mi-a fost dezvăluit, în cazul meu, de ultimul vis avut. Visul a avut loc în timpul Primului Război Mondial. În legătură cu îndatoririle mele, făceam un mare efort să împiedic trimiterea unui om pe front. În vis, mi-a venit ideea că omorâsem pe cineva, dar nu ştiam pe cine. Am ajuns într-o stare neplăcută, gândindu-mă: „Pe cine am omorât?” Adevărul este că mă intoxicasem pur şi simplu cu ideea de a face toate eforturile posibile pentru a pune soldatul la loc sigur. Emoția visului era menită să mă conducă spre această idee, dar când am înțeles subterfugiul visului, am renunțat cu totul să mai visez, din moment ce nu am mai vrut să mă amăgesc pentru a face lucrurile pe care, din motive logice, trebuia fie să le fac, fie să le abandonez.

Acesta ar putea fi un răspuns la întrebarea pusă frecvent: „De ce unii oameni nu visează niciodată?” Aceştia sunt oameni care nu vor să se amăgească. Sunt preocupați de acțiune şi de logică

şi doresc să se confrunte cu problemele. Oamenii de acest fel, dacă visează, deseori îşi uită visele foarte repede, atât de repede încât li se pare că nu au visat deloc.

Există o teorie conform căreia visăm mereu, dar uităm majoritatea viselor. Dacă am accepta o astfel de teorie, aceasta ar pune într-o lumină diferită faptul că unii dintre noi nu visează niciodată: am deveni oameni care îşi uită mereu visele. Eu nu accept această teorie. Mai curând cred că sunt oameni care nu visează deloc şi că, de asemenea, există oameni care uneori îşi uită visele. În acest caz, teoria este greu de negat, dar poate greutatea dovezilor va convinge autorii teoriei.

De ce avem uneori acelaşi vis care se repetă? Acesta este un fapt curios, pentru care nu poate fi dată nicio explicație clară. Totuşi, în aceste vise repetate putem găsi deseori stilul de viață exprimat cu cea mai mare claritate. Un astfel de vis reiterat ne oferă o indicație clară şi inconfundabilă despre scopul individual de superioritate. În cazul viselor lungi, extinse, trebuie să credem că visătorii nu sunt gata şi caută încă modalitatea prin care să îşi rezolve problema şi să îşi împlinească scopul. Din acest motiv, visele care pot fi înțelese cel mai bine sunt visele scurte. Uneori, visele constau doar într-o imagine sau câteva cuvinte, iar acest lucru ne arată că visătorii încearcă cu adevărat să găsească o modalitate uşoară de a se amăgi singuri.

Vis şi hipnotism

Putem încheia discuția noastră cu o problemă despre somn. Foarte mulți oameni îşi pun întrebări inutile despre somn. Ei îşi închipuie că somnul este exact contrariul stării de veghe şi că este înrudit cu moartea. Dar astfel de păreri sunt eronate. Somnul nu este opusul stării de veghe, ci, mai curând, un nivel al stării de veghe. Nu suntem deconectați de la viață în timpul somnului. Dimpotrivă, gândim şi auzim în somn şi, în general, în somn sunt exprimate aceleaşi tendințe ca şi în starea de veghe. Astfel, există mame care nu pot fi trezite de zgomotele străzii, dar, când copiii scot cel mai mic sunet, sar imediat din pat. Vedem din aceasta cum interesul lor este mereu treaz. De asemenea, din faptul că nu cădem din pat, realizăm că în timpul somnului conştientizăm limitele.

Întreaga personalitate a unui individ este exprimată atât în starea de veghe, cât şi în somn. Acest lucru explică fenomenul hipnotismului. Ceea ce şarlatanii au prezentat ca fiind o putere magică nu este, în cele mai multe cazuri, nimic mai mult decât un fel de somn. Dar este un fel de somn în timpul căruia oamenii vor să asculte de altul şi ştiu că hipnotizatorul vrea să îi adoarmă. O formă simplă a aceluiaşi lucru este atunci când părinții spun: „Gata… acum du-te la culcare!”, iar copiii ascultă. Uşurința cu care indivizii pot fi hipnotizați este direct proporțională cu supuşenia lor.

În hipnotism, avem oportunitatea să îi punem pe oameni să îşi imagineze scene, idei sau amintiri care ar putea fi blocate de inhibițiile lor din starea de veghe. Singura cerință este supunerea. Prin această metodă putem deseori să descoperim amintiri timpurii care fuseseră uitate anterior.

Ca metodă de tratament, hipnotismul are oricum pericolele lui. Eu nu agreez hipnotismul şi îl folosesc doar când un pacient nu răspunde la nicio altă metodă. Oamenii hipnotizați pot fi destul de răzbunători. La început, ei par să îşi depăşească dificultățile, dar nu pot să îşi schimbe efectiv stilul de viață. Hipnotismul este ca un drog sau ca un ajutor de tip mecanic: adevărata natură a individului nu a fost atinsă. Ceea ce avem noi de făcut este să le oferim oamenilor curaj, încredere în sine şi o mai bună înțelegere a greşelilor lor, dacă dorim într-adevăr să-i ajutăm. Hipnotismul nu face asta şi nu ar trebui folosit decât în cazuri foarte rare.

CAPITOLUL 8

Copiii-problemă
Principiile educației

Cum ar trebui să ne educăm copiii? Aceasta este probabil cea mai importantă întrebare în viața noastră socială actuală, o problemă la care psihologia individuală poate avea o contribuție importantă. Educația, fie că are loc acasă, fie la şcoală, este o încercare de a evidenția şi a direcționa personalitățile indivizilor. Ştiința psihologiei reprezintă astfel baza necesară pentru o tehnică educațională corectă; putem considera orice educație ca fiind o ramură a acelei vaste arte psihologice de a trăi.

Să începem cu anumite preliminarii. Cel mai general principiu al educației este acela că ea trebuie să corespundă vieții căreia indivizii sunt chemați ulterior să îi facă față. Aceasta înseamnă că trebuie să corespundă idealurilor națiunii. Dacă nu educăm copiii în spiritul idealurilor societății, este probabil ca aceşti copii să întâlnească mai târziu dificultăți în viață. Este posibil ca ei să nu se integreze ca membri ai societății.

Idealurile unei națiuni se pot schimba - se pot schimba brusc, aşa cum se întâmplă după o revoluție, sau treptat, în procesul evoluției. Dar aceasta înseamnă pur şi simplu că educatorul trebuie să aibă mereu prezent în minte un ideal foarte vast. Trebuie să fie un ideal care să îşi aibă

mereu locul lui şi care va învăța fiecare individ să se adapteze corespunzător tuturor situațiilor, pe măsură ce acestea se schimbă.

Legătura dintre educație şi idealurile sociale este influențată de legătura acesteia cu regulile de guvernare şi, astfel, este în interesul guvernului ca idealurile naționale să fie reflectate de sistemul şcolar; guvernul nu poate ajunge direct la părinți sau familie, dar monitorizează ceea ce se întâmplă în şcoli.

De-a lungul istoriei, şcolile au reflectat la momente diferite idealuri diferite. În Europa, şcolile au fost înființate pentru familiile aristocrate şi erau aristocrate în spirit. Mai târziu, şcolile au fost preluate de Biserică, şi doar preoții erau profesori. Apoi, cererea națiunii pentru mai multă cunoaştere a început să crească; au fost educați mai mulți copii şi a fost nevoie de un număr mai mare de profesori decât cel pe care putea să îl furnizeze Biserica. Astfel au intrat în profesie şi alții, în afara preoților şi clericilor.

Până în timpurile moderne, profesorii erau rareori exclusiv profesori, ci mai aveau şi o altă meserie, cum ar fi cizmăria, croitoria şi aşa mai departe. Mulți dintre ei ştiau să predea doar folosind nuiaua. Şcolile lor nu erau acel loc în care să poată fi rezolvate problemele psihologice ale copiilor.

Spiritul modern în educație a apărut în Europa pe vremea lui Johann Heinrich Pestalozzi. Acesta a fost un reformator elvețian al educației şi primul profesor care a promovat alte metode decât nuiaua şi pedeapsa. El a acordat o mare importanță aplicării

metodelor adecvate în şcoli. Cu metoda potrivită, fiecare copil - dacă nu are dificultăţi de învăţare - poate învăţa să citească, să scrie, să cânte şi să socotească. Nu putem spune că am descoperit deja cele mai bune metode; acestea sunt într-un proces permanent de dezvoltare. Aşa cum este corect, căutăm mereu metode noi, mai bune.

În trecut, în Europa doar aristocraţii erau influenţi, iar cerere exista doar pentru funcţionari, pe de o parte, şi muncitori, pe de alta. Cei care trebuiau să fie pregătiţi pentru poziţii mai înalte mergeau la şcoală; ceilalţi nu aveau deloc educaţie. Sistemul educaţional reflecta idealurile timpului. Astăzi, sistemul de învăţământ răspunde unui set diferit de idealuri naţionale. Nu mai avem şcoli în care copiii trebuie să stea liniştiţi, cu mâinile la spate şi să nu mişte. Acum avem şcoli în care copiii şi profesorii sunt prieteni. Copiii nu mai sunt obligaţi de către autoritate doar să asculte, ci sunt încurajaţi să se dezvolte mai independent şi să gândească pentru ei înşişi.

Legătura dintre sistemul de învăţământ şi idealurile naţionale şi sociale este organică - datorită originii şi organizării acestuia, aşa cum am văzut -, iar, din punct de vedere psihologic, oferă şcolii, în calitate de organizaţie educaţională, un mare avantaj. Scopul principal al educaţiei este adaptarea socială. Şcoala poate ghida fluxul de sociabilitate din fiecare copil mai uşor decât familia, deoarece este mai aproape de nevoile naţiunii şi mai puţin susceptibilă la cererile şi criticile copiilor. Ea nu răsfaţă copiii şi, în general, are o atitudine mult mai detaşată.

Pe de altă parte, familia nu este întotdeauna pătrunsă de idealurile sociale. Prea des domină aici ideile tradiționale despre disciplină sau un materialism pur. Doar atunci când părinții sunt ei înşişi bine integrați social şi înțeleg că scopul educației trebuie să fie unul social pot fi făcute progrese. Oriunde părinții ştiu şi înțeleg aceste lucruri vom găsi copii bine pregătiți pentru şcoală, tot aşa cum în şcoală ei sunt pregătiți corespunzător locului lor special în viață. Aceasta ar trebui să fie dezvoltarea ideală a copilului acasă şi la şcoală, cu şcoala situată la mijloc de drum, între familie şi națiune.

Să înţelegem părinţii şi copiii

În capitolele anterioare am reținut că stilul de viață al unui copil se stabileşte la vârsta de patru sau cinci ani şi nu poate fi schimbat direct. Aceasta indică modalitatea în care trebuie să progreseze şcoala. Ea nu trebuie să critice sau să pedepsească, ci să încerce să modeleze, să educe şi să dezvolte interesul social al copiilor. Şcoala modernă nu poate funcționa după principiul supunerii şi pedepsei, ci mai curând după ideea de a încerca să înțeleagă şi să rezolve problemele personale ale copiilor.

Pe de altă parte, de vreme ce părinții şi copiii sunt atât de strâns uniți în familie, este deseori dificil pentru părinți să îşi educe copiii pentru societate. Ei preferă să îi educe pentru propriile aspirații şi astfel creează o tendință care produce conflicte în viața ulterioară a copiilor. Astfel de copii sunt obligați să înfrunte mari dificultăți şi se confruntă deja cu probleme în momentul intrării la şcoală.

Pentru a remedia această situație, este necesară educarea părinților. Deseori, acest lucru nu este uşor, deoarece nu avem acces direct la membrii mai în vârstă ai familiei, aşa cum avem la copii. Şi chiar dacă ajungem la părinți, aflăm că nu sunt prea interesați de idealurile societății. Sunt atât de preocupați de propriile probleme, încât nu vor să înțeleagă.

Neputând să facem prea mult cu părinții, trebuie să ne mulțumim pur şi simplu să

împrăştiem mai multă înțelegere, pe cât de bine suntem în stare. Cel mai bun punct de atac este în şcoli, în primul rând datorită numărului mare de copii adunați acolo; apoi, deoarece erorile stilului de viață apar mai clar acolo decât în familie; şi, în al treilea rând, pentru că profesorii sunt antrenați să înțeleagă problemele copiilor.

Complexul de superioritate la copiii-problemă

Copiii „normali”, dacă există o asemenea categorie, nu ne privesc. Dacă vedem copii complet dezvoltați şi bine adaptați social, cel mai bun lucru este să nu stăm în calea lor. Astfel de copii pot fi condiționați să caute un scop util în care să îşi dezvolte simțul superiorității. Sentimentul lor de superioritate, tocmai pentru că este de partea utilă a vieții, nu este un complex de superioritate.

Pe de altă parte, copiii-problemă, nevroticii, delincvenții şi aşa mai departe exprimă un complex de superioritate drept compensare pentru sentimentele lor de inferioritate. Aceste sentimente de inferioritate, aşa cum am văzut, există la toate ființele umane, dar ele devin complex doar când ajung să descurajeze oamenii, până în punctul de a-i orienta către un comportament distructiv sau inutil.

Toate aceste probleme de inferioritate şi superioritate îşi au rădăcinile în viața de familie dinaintea intrării copiilor la şcoală. În această perioadă, ei şi-au construit stilul de viață pe care noi l-am desemnat drept prototip, în contrast cu stilul de viață adult. Acest prototip este fructul necopt care, ca toate fructele necoapte, dacă are viermi, cu cât se dezvoltă şi se coace mai tare, cu atât mai mare creşte viermele.

După cum am văzut, dificultatea se dezvoltă deseori pornind de la probleme fizice sau de la o inferioritate organică. Nu inferioritatea organică este

cea care cauzează problema, ci inadaptarea socială pe care o poartă cu ea. Aici se află oportunitatea educațională, căci noi putem învăța oamenii să se adapteze social, problemele fizice devenind astfel atuuri. Deoarece, aşa cum am văzut, o problemă fizică trezeşte un interes foarte accentuat, dezvoltat prin antrenament, care poate conduce întreaga viață a individului, iar, în situația în care acest interes merge într-o direcție utilă, poate fi ceva foarte avantajos.

Toate acestea depind de felul în care dificultățile fizice se pot integra în eforturile de adaptare socială. Astfel, în cazul copiilor care sunt interesați doar să vadă sau doar să audă, depinde de profesor să le dezvolte interesul pentru folosirea tuturor simțurilor. Altminteri, ei vor fi dezavantajați în fața altor copii.

În afara copiilor cu organe imperfecte, o altă problemă este reprezentată de marele număr de copii răsfățați care vin la şcoală. În felul în care sunt organizate şcolile, este imposibil ca un singur copil să rămână mereu în centrul atenției. Ocazional, câte un profesor poate fi atât de bun şi blând, încât să favorizeze anumiți copii, dar, cum aceşti copii se mută din clasă în clasă, ajung să decadă la un moment dat din poziția lor privilegiată. Mai târziu în viață este chiar şi mai rău, deoarece nu este considerat întotdeauna potrivit ca o persoană să fie în centrul atenției fără a face ceva pentru a merita aceasta.

Toți aceşti copii-problemă au anumite trăsături caracteristice definite. Ei nu sunt bine înzestrați

pentru a face față problemelor vieții; sunt foarte ambițioşi şi doresc să aibă succes pe plan individual, nu în folosul societății. În plus, ei sunt mereu certăreți şi se află la cuțite cu ceilalți. De obicei sunt laşi, din moment ce nu sunt interesați de nicio problemă de viață.

Unele trăsături ale copiilor-problemă

O altă trăsătură descoperită deseori la astfel de copii este că ei se manifestă precaut şi permanent ezitant. Ei amână rezolvarea problemelor pe care le ridică viața sau se opresc de tot de fiecare dată când se confruntă cu probleme, abordându-le tangențial şi neterminând vreodată ceva.

Aceste trăsături caracteristice ies mai clar la lumină la şcoală decât în familie. Şcoala este ca un experiment sau un test acid, deoarece acolo devine evident dacă un copil este integrat în societate şi adaptat problemelor ei. Un parcurs eronat deseori trece neobservat acasă, dar devine foarte repede evident la şcoală.

Atât copiii răsfățați, cât şi copiii cu probleme fizice vor mereu să „excludă” dificultățile vieții din cauza puternicului lor complex de inferioritate, care le răpeşte forța de a lupta. Totuşi, le putem controla dificultățile la şcoală şi astfel îi putem face apți să rezolve problemele. Astfel, şcoala devine un loc în care noi educăm cu adevărat şi nu doar dăm indicații.

Vedem atunci că, fie că profesorilor sau autorităților le place sau nu, trebuie dezvoltată o înțelegere a tuturor acestor probleme şi a celor mai bune metode de a le rezolva, ca parte a curriculum-ului şcolar.

Copiii supradotaţi

În afara acestor copii-problemă, există şi copiii despre care se crede că sunt copii-minune - copiii supradotaţi. Uneori, deoarece în anumite domenii sunt mult mai avansaţi decât alţii, este uşor pentru ei să pară că strălucesc şi în altele. Sunt sensibili, ambiţioşi, rareori plăcuţi de ceilalţi copii. Copiii par că simt imediat dacă unul dintre ei este bine adaptat social sau nu. Astfel de copii-minune sunt admiraţi, dar nu sunt foarte bine văzuţi.

Mulţi astfel de copii supradotaţi trec în mod satisfăcător prin şcoală. Dar când intră în viaţa socială, ei nu au un plan de viaţă adecvat. Dificultăţile lor apar atunci când abordează cele trei mari probleme ale vieţii - societate, loc de muncă şi relaţii. Devine evident ce s-a întâmplat în anii formării prototipului lor şi vedem efectele inadecvării lor în familie. Acolo ei s-au aflat în permanenţă în situaţii favorabile, care nu au scos în evidenţă erorile din stilul lor de viaţă. Dar în momentul în care li s-a ivit în cale o situaţie nouă, erorile au reapărut.

Soluţia pe care o oferă psihologia individuală problemelor copiilor-minune este aceeaşi ca şi în cazul altor copii-problemă. Psihologul individual spune: „Oricine poate îndeplini orice.” Aceasta este o maximă democrată care înlătură presiunea aplicată acestor copii, care sunt mereu împovăraţi cu aşteptări, sunt întotdeauna împinşi înainte şi devin prea interesaţi de ei înşişi. Oamenii care adoptă această maximă pot avea copii strălucitori, care să

nu devină aroganți sau prea ambițioşi. Ei înțeleg că ceea ce au realizat a fost rezultatul exersării şi norocului. Dacă exersarea continuă, ei pot realiza mai mult. Dar şi alți copii, care sunt mai puțin favorizați şi nu sunt atât de bine antrenați şi educați, pot realiza lucruri bune dacă profesorii îi încurajează.

Cum să încurajezi copiii

Aceşti copii îşi pot pierde curajul şi de aceea trebuie protejați împotriva sentimentului lor marcat de inferioritate, un sentiment pe care niciunul dintre noi nu îl poate suporta pe termen lung. Putem înțelege faptul că sunt depăşiți din cauza dificultăților de la şcoală şi că se poartă urât sau chiar că nu merg deloc la şcoală. Astfel de copii cred că nu există nicio speranță pentru ei la şcoală şi, dacă acest lucru ar fi adevărat, ar trebui să fim de acord că ei acționează consecvent şi rațional. Dar psihologii individuali nu acceptă să considere cazul lor ca fiind fără speranță; ei cred că fiecare poate îndeplini o muncă utilă. Există mereu erori, dar acestea pot fi corectate şi copilul poate merge mai departe.

Totuşi deseori situația nu este bine gestionată. Chiar în momentul în care copilul este copleşit de noi dificultăți la şcoală, mama adoptă o atitudine anxioasă, de supraveghere. Orice evaluare proastă, critici sau admonestări pe care copilul le primeşte la şcoală sunt amplificate de repercusiunile de acasă. Foarte des, copiii care erau bine-crescuți acasă, pentru că au fost răsfățați, sunt prost-crescuți la şcoală deoarece, în momentul în care ei pierd contactul cu familia şi nu mai sunt în centrul atenției, îşi face apariția complexul de inferioritate latent. Atunci mamele care răsfață prea mult vor fi urâte de aceşti copii, pentru că se simt dezamăgiți. Mama nu mai apare în aceeaşi lumină ca înainte.

Tot răsfăţul ei trecut este uitat în anxietatea noii situaţii.

Deseori găsim copii agresivi acasă, care sunt liniştiţi, calmi, chiar inhibaţi la şcoală. Uneori, mamele lor vin la şcoală şi spun: „Acest copil îmi răpeşte tot timpul şi atenţia. Este într-o luptă permanentă.”

Profesorul răspunde: „Este foarte liniştit toată ziua la şcoală, nici nu se mişcă.” Acesta este pur şi simplu reversul fostei situaţii; copilul primeşte atenţie la şcoală şi de aceea este liniştit şi nepretenţios. Acasă nu este centrul atenţiei, aşa că se luptă.

Acesta este, de exemplu, cazul unei fetiţe de opt ani care era foarte iubită de colegi, şi era liderul clasei. Tatăl ei a venit la doctor spunând: „Acest copil este foarte sadic - un adevărat tiran. Nu mai putem suporta.” Care era motivul? Ea era primul copil într-o familie slabă. Doar o familie slabă putea fi intimidată astfel de un copil. Când i s-a născut un frate, fetiţa s-a simţit în pericol şi, dorind în continuare să fie în centrul atenţiei, ca înainte, a început să fie agresivă. La şcoală era iubită şi apreciată şi, neavând niciun motiv să lupte, se dezvolta bine.

Unii copii au dificultăţi atât acasă, cât şi la şcoală. Şi familia, şi şcoala se plâng, iar rezultatul este că greşelile copilului se înmulţesc. Unii sunt dezordonaţi în mod cronic şi acasă şi la şcoală. Dacă există acelaşi comportament în familie şi la şcoală, cauza trebuie căutată în evenimente anterioare. În orice caz, trebuie întotdeauna să luăm în

considerare ambele comportamente pentru a putea formula o concluzie despre problemele copiilor. Fiecare parte a vieții lor devine importantă pentru noi, dacă dorim să le înțelegem stilul de viață şi direcția în care ei se străduiesc.

Uneori se întâmplă ca unii copii bine adaptați social, atunci când se întâlnesc cu noua situație reprezentată de şcoală, să pară incapabili să lupte. Acest lucru se întâmplă de regulă atunci când copiii ajung la o şcoală unde învățătorul şi colegii sunt ostili. De exemplu, copiii care nu provin dintr-o clasă socială înstărită, trimişi la o şcoală aristocratică pot suferi pentru că sunt priviți ca neavând originea „corectă”, iar colegii de clasă par că sunt împotriva lor. Astfel de copii, care se poate să fi fost răzgâiați înainte, sau cel puțin răsfățați, se trezesc brusc într-o atmosferă foarte ostilă; uneori cruzimea copiilor poate fi uimitoare. În multe cazuri, copiii care experimentează acest lucru nu suflă niciun cuvânt despre asta acasă, pentru că le este ruşine. Ei suportă în linişte chinul cumplit.

Deseori aceşti copii, când ajung la vârsta de 16 sau 18 ani - vârsta la care trebuie să se poarte ca adulții şi să înfrunte direct problemele vieții -, se blochează, pentru că şi-au pierdut curajul şi speranța. Astfel, alături de dificultățile sociale au şi probleme de relaționare, deoarece nu îşi pot găsi locul în societate.

Ce facem cu asemenea de cazuri? Aceşti copii nu au debuşeu pentru energia lor. Ei sunt separați sau se simt separați de întreaga lume. Sunt oameni care se rănesc pentru a-i face pe alții să sufere şi

care pot ajunge să se sinucidă. Pe de altă parte, sunt şi oameni care vor să dispară şi se izolează, pierzându-şi şi cele câteva abilităţi sociale pe care le aveau odată. Ei nu vorbesc cu ceilalţi în felul obişnuit, nu se apropie de alţi oameni şi sunt întotdeauna împotriva întregii lumi. Această stare, atunci când devine acută, o numim schizofrenie. Dacă dorim să ajutăm pe oricare dintre aceşti oameni, trebuie să găsim o cale să le reconstruim curajul. Sunt cazuri foarte dificile, dar pot fi vindecate.

În măsura în care tratamentul şi vindecarea problemelor educaţionale ale copiilor depind în primul rând de diagnosticul stilurilor lor de viaţă, este indicat să revedem aici metodele pe care psihologia individuală le-a dezvoltat pentru acest diagnostic. Diagnosticul stilului de viaţă este desigur util pentru multe alte domenii din afara educaţiei, dar este esenţial în practica educaţională.

În afara studiului direct al copiilor în timpul anilor de formare, psihologia individuală foloseşte metode de chestionare a copiilor asupra amintirilor lor timpurii şi asupra planurilor referitoare la ocupaţia viitoare, le observă postura şi mişcările şi trage anumite concluzii despre locul copilului în familie. Am mai discutat înainte toate aceste metode, dar este poate necesar să evidenţiem din nou poziţia copilului în familie, deoarece este strâns legată de dezvoltarea educaţională.

Ordinea la naştere şi dinamica familiei

Lucrul cel mai important referitor la ordinea copiilor în familie este, aşa cum am văzut, faptul că primul copil este pentru o vreme în poziția de copil unic şi apoi detronat din această poziție. Astfel, el sau ea se bucură pentru o vreme de o mare putere, pentru ca apoi să o piardă. Psihologia celorlalți copii este fixă şi determinată de faptul că ei nu sunt primii copii.

Printre copiii mai mari predomină deseori un punct de vedere conservator. Ei au impresia că cei aflați la putere vor rămâne mereu la putere; faptul că ei şi-au pierdut propria putere este doar un accident şi au o mare admirație pentru oamenii puternici.

Copiii mai mici sunt într-o situație total diferită. Ei cresc nefiind în centrul atenției şi având un antemergător. Ei doresc mereu să recupereze. Nu recunosc sanctitatea autorității, ci cred că aceasta trebuie să treacă în mâinile altcuiva. Simt un impuls de a avansa rapid, ca într-o întrecere. Toate mişcările lor arată faptul că îşi fixează atenția într-un punct, departe, pentru a recupera handicapul. Încearcă mereu să schimbe legile ştiinței şi naturii şi sunt adevărați revoluționari - nu neapărat din punct de vedere politic, ci în viața socială şi în atitudinea lor față de ceilalți oameni. Găsim un bun exemplu în povestea biblică a lui Iacob şi Esau.

Poziția mezinului în familie este de un interes remarcabil din punct de vedere psihologic. Prin mezin înțelegem desigur acel copil care va fi mereu cel mai mic şi nu va avea niciodată frați mai mici. Aceşti copiii se aflǎ într-o poziție avantajoasă, deoarece nu vor fi niciodată detronați. Cel de-al doilea copil poate fi detronat şi uneori experimentează aceeaşi tragedie ca şi primul copil, dar acest lucru nu se va întâmpla niciodată în viața mezinului. De aceea, el este situat cel mai favorabil, iar, în circumstanțe egale, aceşti copii au cea mai bună dezvoltare. Ei seamănă cu al doilea născut prin faptul că sunt foarte energici şi încearcă să îi supună pe ceilalți; şi ei au antemergători. Dar în general o iau pe o cu totul altă cale decât restul familiei. Dacă familia include câțiva oameni de ştiință, mezinul va lucra probabil în domeniul artelor sau comerțului. Dacă familia are o afacere, mezinul va deveni poet. Mezinii trebuie să fie întotdeauna diferiți. Căci este mai simplu să activezi în alt domeniu decât să fii nevoit să concurezi în acelaşi domeniu; este motivul pentru care mezinii doresc să urmeze o altă direcție decât restul. Acesta este şi un semn că le lipseşte curajul, deoarece, dacă ar fi fost curajoşi, ar fi fost mai dornici de competiție în acelaşi domeniu.

Trebuie să notăm faptul că predicțiile noastre asupra caracterului, bazate pe poziția copiilor în familie, sunt doar nişte tendințe; nu există nicio certitudine în ceea ce le priveşte. Şi, de fapt, dacă primul născut este strălucitor, nu va fi niciodată învins de al doilea şi, prin urmare, nu va suferi nicio

tragedie. Astfel de copii sunt bine integrați social, iar mama lor este posibil să le fi încurajat interesul pentru alții, inclusiv pentru noul-născut. Pe de altă parte, dacă primul copil nu poate fi învins, acest lucru îi ridică o şi mai mare problemă celui de-al doilea, care poate experimenta dificultăți. Acest al doilea născut îşi poate deseori pierde curajul şi speranța. Ştim că, într-o competiție, copiii trebuie să aibă mereu speranța că vor câştiga; dacă această speranță dispare, totul e pierdut.

Acolo unde există mai mulți copii aproape adulți în momentul în care se naşte altul, ultimul copil se află într-o situație similară cu aceea a copilului unic. Şi copiii unici au tragedia lor, deoarece toată copilăria au fost centrul atenției în familie, iar scopul lor în viață este să fie mereu în centru. Ei nu judecă logic, ci în conformitate cu direcțiile propriului stil de viață.

Şi poziția unicului băiat într-o familie de fete este dificilă. Se presupune, în mod curent, că un astfel de băiat se va purta ca fetele, dar acest punct de vedere este mai curând exagerat. Până la urmă, cei mai mulți dintre noi sunt educați şi îngrijiți predominant de către femei. Totuşi, există o oarecare dificultate în faptul că întreaga familie, într-un astfel de caz, este organizată pentru şi de către femei. Un băiat într-un atare mediu se poate lupta să pară mai bărbat şi îşi exagerează această trăsătură de caracter; sau, dimpotrivă, poate creşte efeminat, ca restul casei. Pe scurt, vom afla de obicei că un astfel de băiat este fie blând şi moale, fie, dimpotrivă, foarte agresiv. În acest ultim caz, pare că el încearcă

mereu să dovedească şi să scoată în evidență faptul că este bărbat.

Singura fată printre băieți este, de asemenea, într-o situație dificilă. Fie este foarte tăcută şi dezvoltă o feminitate puternică, fie doreşte să facă tot ce fac băieții şi să se poarte ca ei. Este destul de vizibil aici un sentiment de inferioritate, din moment ce ea este singura fată într-o situație în care băieții sunt simțiți ca fiind superiori. Complexul de inferioritate rezidă în sentimentul că ea este *doar* fată. În acest cuvânt, „doar", este esența întregului complex de inferioritate. Vom vedea dezvoltarea unui complex de superioritate compensator atunci când fata încearcă să se îmbrace ca băieții şi când, mai târziu în viață, doreşte să aibă tipul de relații sexuale pe care crede că le au bărbații.

Putem încheia discuția noastră despre poziția şi sexul copiilor într-o familie, cu cazul particular în care primul copil este băiat şi al doilea este fată. Aici există de obicei o competiție sălbatică între cei doi. Fata este împinsă înainte nu numai pentru că este al doilea născut, ci şi pentru că este fată. Ea face un efort mai mare şi astfel dă dovadă foarte marcat de trăsăturile celui de-al doilea născut. Este foarte energică şi independentă, iar băiatul observă cum ea pare întotdeauna că îl învinge în cursă. Este un fapt cunoscut că fetele se dezvoltă la început, atât fizic, cât şi mental, mai repede decât băieții - de exemplu, o fată de 12 ani este mult mai matură decât un băiat de aceeaşi vârstă. Băiatul vede acest lucru şi nu îl poate explica. Drept urmare, se simte inferior şi are o dorință de a renunța. El nu progresează şi începe

să caute modalități de evadare. Uneori, dezvoltă o cale constructivă de evadare, alteori, poate deveni nevrotic, delincvent sau psihotic. Nu se simte suficient de puternic să continue cursa.

Acest tip de situație este unul dificil de rezolvat, chiar şi cu atitudinea „oricine poate realiza orice”. Principalul lucru pe care îl putem face este să-i arătăm băiatului că, dacă fata pare să fie cu un pas înainte, este pentru că ea face mai mult efort şi că, muncind mai mult, el poate găsi metode mai bune de dezvoltare. Mai putem, de asemenea, să direcționăm fata şi băiatul pe cât posibil în domenii necompetitive, astfel încât să reducem impresia că sunt într-o permanentă competiție.

CAPITOLUL 9

Adaptarea socială
Contextul social

Scopul psihologiei individuale este adaptarea *socială*. Acesta poate părea un paradox, dar, dacă este un paradox, este numai unul verbal. Adevărul este că doar atunci când acordăm atenție vieții psihologice concrete a individului ajungem să realizăm cât de important este elementul social. Individul devine individ doar într-un context social. Alte sisteme de psihologie operează o distincție între ceea ce ele numesc psihologie individuală şi psihologia socială, dar pentru noi nu există o astfel de distincție. Discuțiile noastre de până acum au încercat să analizeze stilul de viață individual, dar analiza a fost întotdeauna făcută din punct de vedere social şi a avut o aplicație socială.

Acum vom continua analiza, punând un accent mai mare pe problemele adaptării sociale. Principiile care trebuie discutate sunt aceleaşi, dar, în loc să ne concentrăm atenția asupra diagnosticării stilurilor de viață, vom discuta stilurile de viață în acțiune şi metodele de a încuraja acțiunea potrivită.

Analiza problemelor sociale se sprijină direct pe analiza problemelor educaționale, tema capitolului anterior. Şcoala şi grădinița sunt instituții sociale în miniatură şi putem studia aici problemele inadecvării sociale într-o formă simplificată.

Probleme comportamentale

Să luăm problemele comportamentale ale unui băiat de cinci ani. Mama lui a venit la doctor plângându-se că fiul ei nu avea stare, era hiperactiv şi îi deranja pe alţii. Ea era mereu foarte tensionată în încercarea de a-l controla, iar la sfârşitul zilei era epuizată. Spunea că nu mai poate lupta cu băiatul şi dorea să îl interneze undeva pentru tratament, dacă acest lucru era recomandabil.

Din aceste detalii, putem cu uşurinţă să ne „identificăm” cu băiatul - nu este deloc greu să ne punem în locul lui. Dacă auzim că un băieţel de cinci ani este hiperactiv, nu avem nicio dificultate să ne imaginăm că el se poartă cam aşa: se urcă pe mobile, se murdăreşte mereu şi intră în bucluc. Dacă mama vrea să citească, el se joacă cu luminile; dacă părinţii vor să vorbească sau să asculte muzică, el ţipă. Are crize temperamentale de furie dacă nu obţine ce vrea, şi el vrea mereu ceva.

Dacă observăm un astfel de comportament la un băieţel, putem fi siguri că vrea să lupte şi că tot ce face este menit să provoace o luptă. Este neobosit zi şi noapte, iar tatăl şi mama lui sunt mereu obosiţi. Băiatul nu este niciodată obosit pentru că, spre deosebire de părinţii lui, el nu trebuie să facă nimic împotriva voinţei lui. El vrea pur şi simplu să nu aibă linişte şi să îi ţină pe alţii ocupaţi.

Un incident anume ilustrează foarte bine cum acest băiat special luptă să fie în centrul atenţiei. Într-o zi, a fost luat la un concert la care mama şi

tatăl cântau la pian şi voce. În mijlocul unui cântec, băiatul a strigat: „Bună, tată!” şi a început să alerge prin sală. Ai fi putut lesne prevedea asta, dar mama şi tatăl lui nu înțelegeau motivul unui astfel de comportament. Ei îl tratau ca pe un copil normal, în ciuda faptului că el nu se purta normal.

Dintr-un anumit punct de vedere, el era totuşi normal: avea un plan de viață inteligent. Ceea ce făcea era făcut cu inteligență, în conformitate cu planul său. Şi, dacă vedem planul, putem să ghicim acțiunile rezultate din el. De aici tragem concluzia că băiatul nu este lipsit de inteligență.

Când mama avea musafiri, el îi împingea de pe scaune şi dorea mereu să stea pe scaunul pe care tocmai se aşeza altcineva. Vedem cum şi acest lucru este consecvent cu scopul şi cu prototipul lui. Scopul lui este să fie superior şi să îi conducă pe ceilalți, şi să atragă mereu atenția tatălui şi mamei.

Putem trage concluzia că a fost un copil răsfățat şi că, dacă ar mai fi fost răsfățat în continuare, nu ar mai fi luptat. Cu alte cuvinte, este un copil care şi-a pierdut poziția de favorit.

Cum şi-a pierdut-o? Răspunsul este că, probabil, la un moment dat a căpătat un frate sau o soră mai mică. Şi astfel, el era doar un băiețel de cinci ani pus într-o situație nouă, detronat şi luptând să-şi recâştige importanta poziție centrală pe care credea că o pierduse. Din acest motiv îşi ținea părinții atât de ocupați. Dar mai este încă un motiv. Putem vedea că băiețelul nu fusese pregătit pentru noua situație şi că, în viața sa de copil răsfățat, nu dezvoltase niciun sentiment social.

Aşadar, el nu era bine adaptat social. Era interesat doar de el însuşi şi se preocupa doar de bunăstarea lui.

Când mama a fost întrebată cum se purta fiul ei cu fratele mai mic, ea a insistat că îl place, dar că, de câte ori se joacă cu el, îl împinge şi răstoarnă accidental. Vom fi iertați dacă vom presupune că astfel de acțiuni nu indică o dragoste deosebită.

Pentru a înțelege pe deplin semnificația acestui comportament, trebuie să îl comparăm cu cazurile, deseori întâlnite, de copii agresivi care nu luptă mereu. Copiii sunt prea inteligenți ca să lupte continuu, pentru că ei ştiu că tatăl şi mama vor pune capăt luptei lor. Drept urmare, aceşti copii se opresc din când în când din luptă şi afişează cel mai bun comportament al lor. Dar vechiul impuls reapare, aşa cum s-a întâmplat în acest caz când, jucându-se cu fratele mai mic, băiatul l-a răsturnat. Scopul lui în acest joc era, de fapt, să îl răstoarne pe cel mic.

Să vedem acum care este comportamentul băiatului față de mamă. Dacă ea încearcă să îi dea o palmă, el fie râde şi insistă că palma nu îl doare, fie, dacă ea îl bate puțin mai tare, se linişteşte o vreme, doar pentru a începe din nou lupta puțin mai târziu. Trebuie să observăm cum comportamentul băiatului este condiționat de scopul său şi cum totul, fără excepție, este direcționat spre acesta - într-o asemenea măsură, încât îi putem prevedea acțiunile. Nu i le putem prevedea dacă prototipul nu este unitar sau dacă nu cunoaştem scopul impulsurilor prototipului.

Să ni-l imaginăm pe băiețel debutând în viață. Va merge la grădiniță şi putem prevedea ce se va întâmpla acolo. În general, într-un mediu slab, el va fi cel care va comanda sau, într-unul mai dificil, se va lupta în încercarea de a conduce. Şi astfel, va frecventa foarte puțin grădinița, dacă educatoarea va fi severă. În acest caz, băiatul ar putea să găsească subterfugii şi va fi constant sub tensiune; această tensiune i-ar putea provoca dureri de cap, nelinişte şi aşa mai departe. Semnele vor apărea ca prime simptome ale unei nevroze.

Pe de altă parte, dacă mediul va fi simplu şi plăcut, el va simți că *este* în centrul atenției. În aceste circumstanțe, ar putea fi chiar în fruntea clasei - un campion.

Aşa cum putem vedea, grădinița este o instituție socială, cu probleme sociale. Indivizii trebuie să fie pregătiți pentru astfel de probleme, căci trebuie să urmeze legile comunității. Copiii trebuie să fie capabili să se facă utili în acea comunitate mică, iar ei nu pot fi utili dacă nu sunt mai interesați de alții decât de ei înşişi.

Mai târziu, la şcoală, se va repeta aceeaşi situație şi ne putem imagina ce se va întâmpla cu copiii-problemă de acest tip. Situația ar putea fi mai uşoară dacă ar fi trimişi la o şcoală particulară, deoarece acestea au deseori mai puțini elevi, care pot primi mai multă atenție. Poate că într-un asemenea mediu copiii-problemă ar ieşi mai puțin în evidență. Uneori, profesorii ar putea să îi considere ca fiind cei mai buni elevi ai lor. Este, de asemenea, posibil ca, dacă un astfel de copil devine liderul

clasei, comportamentul de acasă să i se schimbe - el ar putea fi mulțumit să îşi manifeste superioritatea în acest fel.

Adaptarea la şcoală

În cazurile în care comportamentul copilului se ameliorează după ce intră la şcoală, putem lua drept sigur faptul că are o situaţie privilegiată în clasă şi se simte superior acolo. Totuşi, de obicei este valabil contrariul. Copiii care sunt foarte iubiţi şi foarte ascultători acasă deseori deranjează orele la şcoală.

În ultimul capitol am discutat despre poziţia pe care o ocupă şcoala, între casă şi viaţa în societate. Dacă aplicăm acea formulă, putem înţelege ce li se întâmplă acestor copii atunci când ies în viaţă. Viaţa nu le va oferi situaţia favorabilă pe care o pot găsi uneori în şcoală. Oamenii sunt deseori surprinşi şi nu pot înţelege cum copiii care se poartă atât de bine acasă şi au succes la şcoală au probleme mai târziu în viaţă. Aici avem de-a face cu adulţi-problemă cu o nevroză care se poate agrava mai târziu. Nimeni nu înţelege astfel de cazuri, pentru că, până în viaţa adultă, prototipul a fost camuflat de situaţii privilegiate.

De aceea, trebuie să învăţăm să recunoaştem prototipul eronat dintr-o situaţie favorabilă sau, cel puţin, să realizăm că el poate exista, din moment ce este foarte dificil să îl înţelegem în astfel de circumstanţe. Iată câteva simptome care pot fi luate drept indicaţii clare ale unui prototip eronat. Copiii care nu au niciun interes social vor fi deseori dezordonaţi; prin aceasta, ei ocupă timpul altora. De asemenea, nu vor să se culce, iar noaptea vor ţipa sau vor face pipi-n pat. Ei se joacă de-a anxietatea,

deoarece au observat că anxietatea este o armă cu care îi pot forța pe ceilalți să se supună. Toate aceste simptome apar chiar şi într-o situație favorabilă şi, dacă le căutăm, este posibil să recunoaştem toate problemele.

Înfruntarea celor trei îndatoriri ale vieţii

Să luăm, de exemplu, un băiat cu un astfel de prototip eronat în viață, aflat în pragul maturității - să spunem, la 17 sau 18 ani. În urmă există un mare *hinterland* de viață - un hinterland care nu este uşor de evaluat, pentru că nu este foarte distinct. Nu este uşor să percepi scopul şi stilul de viață. Dar, pe măsură ce băiatul se confruntă cu viața, trebuie să îndeplinească ceea ce eu am numit cele trei îndatoriri ale vieții - îndatorirea de a construi relații umane de succes, aceea de a avea o ocupație utilă din punct de vedere social şi aceea a relațiilor intime. Aceste îndatoriri reies din relațiile sociale formate în propria noastră existență; prima presupune comportamentul nostru față de alți oameni, atitudinea față de omenire şi viitorul ei. Aceasta implică, la rândul ei, conservarea şi salvarea speciei noastre, deoarece viața omului este atât de fragilă, încât nu putem supraviețui decât dacă suntem uniți.

În ceea ce priveşte profesia, putem spune, văzând comportamentul băiatului la şcoală, că, în cazul în care îşi va căuta o profesie cu ideea de a fi superior, îi va fi dificil să o găsească. Este dificil să găseşti un loc de muncă în care să nu fii uneori subordonat sau în care să nu fii nevoit să lucrezi cu alții. Dar, cum acest băiat este interesat doar de propria bunăstare, nu se va descurca niciodată bine într-o poziție de subordonare şi, mai mult, o astfel de persoană nu se dovedeşte foarte de încredere în

afaceri. Nu poate să-şi subordoneze niciodată propriile interese intereselor firmei.

În general, putem spune că succesul într-o profesie depinde de adaptarea socială eficientă. În afaceri, este un mare avantaj să fii capabil să înțelegi necesitățile colegilor şi clienților, să vezi cu ochii lor, să auzi cu urechile lor, să simți cum simt ei. Astfel de oameni empatici vor merge mai departe, dar băiatul pe care îl studiem nu poate face asta, deoarece îşi vede întotdeauna doar propriul interes. El poate face doar o parte din ceea ce este necesar pentru progres. Drept urmare, va rata mereu în această zonă, a profesiei.

În cele mai multe cazuri, vom afla că asemenea indivizi nu îşi termină niciodată studiile sau, cel puțin, întârzie în alegerea unei cariere. Este posibil ca nici la 30 de ani să nu ştie ce intenționează să facă în viață. Deseori, aceştia trec de la o pregătire la alta sau de la un tip de slujbă la altul.

Uneori, vedem fete sau băieți de 17-18 ani care se străduiesc, dar nu ştiu în ce direcție să o apuce. Este important să fii capabil să înțelegi astfel de oameni şi să îi sfătuieşti în ceea ce priveşte alegerea unei vocații. Ei tot mai pot să devină interesați de ceva, să studieze acel lucru de la început şi să se pregătească bine. Este mai curând supărător să găseşti oameni de vârsta asta care să nu ştie ce vor să facă mai târziu în viață. Ei sunt prea des tipul care nu realizează multe. Atât acasă, cât şi la şcoală, trebuie făcute eforturi de a convinge copiii să se intereseze despre viitoarele lor profesii cu mult înainte de a ajunge la această vârstă. În şcoală sau

colegiu acest lucru poate fi realizat prin grupuri de discuție sau prin distribuirea de însărcinări în ceea ce priveşte posibilele opțiuni de carieră.

Ultima problemă cu care tinerii trebuie să se confrunte este aceea a iubirii, căsătoriei şi relațiilor intime în general. În măsura în care ființele umane trăiesc ca două sexe diferite, aceasta este o problemă deosebit de importantă. Totul ar fi foarte diferit dacă ar exista un singur sex. Dar, aşa cum este, trebuie să învățăm cum să ne purtăm cu celălalt sex. Vom discuta problema iubirii şi căsătoriei pe larg într-un alt capitol: aici este necesar doar să arătăm legătura dintre relațiile personale şi problemele adaptării sociale. Aceeaşi lipsă de interes social care este responsabilă de neadaptările sociale şi ocupaționale este responsabilă şi de incapacitatea comună de a forma relații bune cu celălalt sex. O persoană care este exclusiv centrată pe sine nu este pregătită pentru a fi o jumătate dintr-un cuplu. Într-adevăr, pare că unul dintre scopurile majore ale instinctului sexual este de a scoate toți indivizii din carapace şi de a-i pregăti pentru viața socială. Dar, din punct de vedere psihologic, trebuie să ne întâlnim cu instinctul sexual la mijlocul distanței - acesta nu îşi poate îndeplini corespunzător funcția până ce nu suntem deja dispuşi să uităm de noi înşine şi să ne contopim cu o viață mai vastă.

Necesitatea de a construi personalitatea

Putem acum trage nişte concluzii despre acest băiat pe care l-am studiat. L-am văzut confruntându-se cu cele trei mari îndatoriri ale vieții, pierzându-şi speranța şi fiindu-i frică de înfrângere. L-am văzut cum, cu scopul lui personal de superioritate, a exclus pe cât a putut toate problemele vieții. Ce a mai rămas atunci pentru el? Nu se va integra în societate, este ostil celorlalți, este foarte suspicios şi retras. Şi, nemaifiind interesat de alții, nu îi mai pasă cum apare în fața lor, aşa că de multe ori va fi neîngrijit şi murdar. Limbajul, după cum ştim, este o necesitate socială, dar subiectul nostru nu vrea să îl folosească. El nu vorbeşte deloc - o trăsătură care este regăsită în schizofrenie.

Apărat de o barieră autoimpusă împotriva tuturor problemelor vieții, subiectul nostru se îndreaptă direct spre spitalul de boli nervoase. Scopul lui de superioritate provoacă izolarea de ceilalți şi îi perverteşte instinctele sexuale. Îl aflăm uneori gândindu-se că este Isus Crisos sau preşedintele S.U.A. Doar în acest fel el poate reuşi să îşi exprime scopul de superioritate.

Aşa cum am spus deseori, toate problemele vieții sunt, la bază, probleme sociale. Vedem problemele sociale exprimate la grădiniță, la şcoală, în relațiile de prietenie, în politică, în viața economică şi aşa mai departe. Este evident că toate abilitățile noastre sunt concentrate social şi au ca scop beneficiul umanității.

Ştim că deficienţele adaptării sociale încep încă din prototip; întrebarea este cum să le corectăm înainte de a fi prea târziu. Dacă părinţii ar putea fi învăţaţi nu numai cum să prevină marile greşeli, ci şi cum să le recunoască pe cele mici în prototip şi să le corecteze, acesta ar putea fi un mare avantaj. Dar adevărul este că nu se pot realiza multe în acest fel. Puţini părinţi sunt dispuşi să înveţe şi să evite greşelile. Ei nu sunt interesaţi de probleme de psihologie şi educaţie şi, fie îşi răsfaţă copiii şi sunt împotriva oricui care nu îi priveşte ca pe nişte bijuterii perfecte, fie nu sunt suficient interesaţi. De obicei, nu se pot realiza prea multe cu ajutorul lor; este imposibil să le oferi o înţelegere mai bună într-un interval suficient de scurt. Ar lua foarte mult timp să înveţi părinţii şi să îi sfătuieşti asupra lucrurilor pe care ar trebui să le cunoască. De aceea, este mult mai bine să consulţi un doctor sau un psiholog.

În afara activităţii doctorului şi psihologului, cele mai bune rezultate pot fi obţinute doar prin şcoli şi educaţie. Deseori, erorile din prototip nu apar până ce copilul nu intră la şcoală, iar învăţătorii familiarizaţi cu metodele psihologiei individuale vor observa curând un prototip eronat. Ei pot vedea dacă un copil se alătură celorlalţi, sau vrea să fie în centrul atenţiei ieşind în faţă, şi căror copii le lipseşte curajul. Învăţătorii bine pregătiţi pot recunoaşte erorile dintr-un prototip încă din prima săptămână.

Învăţătorii, prin însăşi natura funcţiei lor sociale, sunt bine echipaţi pentru a corecta erorile

copiilor. Şcolile au fost înfiinţate deoarece familia nu era capabilă să îi educe pe copii într-un mod adecvat solicitărilor sociale ale vieţii - şcoala este extensia familiei şi acesta este locul în care se formează, în mare măsură, personalitatea copiilor şi unde sunt învăţaţi să se confrunte cu problemele vieţii.

Tot ceea ce este necesar este ca şcolile şi profesorii să fie echipaţi cu înţelegerea psihologică ce îi va face capabili să îşi îndeplinească sarcina cum se cuvine. În viitor, şcolile vor utiliza cu siguranţă mai mult descoperirile psihologiei individuale, întrucât adevăratul scop al şcolii este să construiască personalitatea.

CAPITOLUL 10

Sentimentul social şi bunul-simţ
Utilitatea socială

Am văzut că inadaptările sociale sunt cauzate de consecințele sociale ale sentimentului de inferioritate şi luptei pentru superioritate. Termenii „complex de inferioritate" şi „complex de superioritate" descriu starea de lucruri de după acțiunea inadaptării. Aceste complexe nu sunt conținute nici în gene, nici în sânge: ele pur şi simplu apar în cursul interacțiunii dintre indivizi şi mediul lor social.

De ce nu se manifestă aceste complexe la toți indivizii? Toți indivizii au un sentiment de inferioritate, iar lupta pentru succes şi superioritate formează însăşi esența vieții psihice. Motivul pentru care nu toți indivizii au complexe este că sentimentele lor de inferioritate şi superioritate sunt ghidate printr-un mecanism psihologic în canale constructive din punct de vedere social. Resorturile acestui mecanism sunt sentimentul social, curajul şi logica bunului-simț.

Să privim atât funcționarea, cât şi nefuncționarea acestui mecanism. Atât timp cât sentimentul de inferioritate nu este prea accentuat, ştim că întotdeauna copiii se vor strădui să facă ceva merituos şi să activeze de partea utilă a vieții. Astfel de copii, pentru a-şi atinge scopurile, sunt interesați de ceilalți. Sentimentul social şi adaptarea socială

sunt compensațiile corecte şi normale şi, într-un fel, este aproape imposibil să găseşti pe cineva - copil sau adult - în care lupta pentru superioritate să nu fi dus la o astfel de dezvoltare. Nu putem găsi pe nimeni care să spună cu adevărat: „Nu mă interesează ceilalți.” Oamenii pot acționa astfel - ca şi când nu ar fi interesați de lume -, dar nu se pot justifica. Pretind, dimpotrivă, că sunt interesați de alții, pentru a-şi ascunde lipsa de adaptare socială. Aceasta este dovada mută a universalității sentimentului social.

Complexele ascunse

Totuşi, inadaptări există. Le putem studia geneza privind cazurile marginale - cazuri în care există un complex de inferioritate, dar nu este exprimat deschis deoarece condiţiile sunt favorabile. Atunci complexul este ascuns sau cel puţin există o tendinţă de a-l ascunde. Dacă oamenii nu sunt confruntaţi cu vreo dificultate, ei pot părea pe deplin mulţumiţi. Dar, dacă privim mai atent, vom vedea cum exprimă ei cu adevărat - dacă nu în cuvinte, cel puţin în atitudini - faptul că se simt inferiori. Acesta este un complex de inferioritate, iar oamenii care suferă de un astfel de complex caută întotdeauna să se elibereze de povara pe care singuri şi-au impus-o prin egocentrismul lor.

Este interesant de observat cum unii îşi ascund complexul de inferioritate, în timp ce alţii mărturisesc în atât de multe cuvinte: „Sufăr de un complex de inferioritate”. Aceştia din urmă sunt mereu îmbărbătaţi de confesiunea lor şi se simt mai bine decât alţii, deoarece ei au mărturisit, în timp ce alţii nu. Ei îşi spun: „Sunt cinstit. Nu mint despre cauza suferinţei mele”. Dar, în timp ce îşi mărturisesc complexul de inferioritate, ei ţintesc spre dificultăţile din viaţă sau alte circumstanţe care sunt responsabile de situaţia lor. Ei pot vorbi despre părinţii sau familia lor, despre faptul de a nu fi primit o educaţie aleasă sau despre vreun accident sau vreo restricţie de pe urma căreia au suferit.

Deseori, complexul de inferioritate poate fi ascuns în spatele unui complex de superioritate, care acţionează ca o compensaţie. Astfel de oameni sunt aroganţi, impertinenţi, orgolioşi şi snobi. Ei pun mai mult accent pe aparenţe decât pe acţiuni.

În străduinţele timpurii ale unei astfel de persoane putem afla o oarecare nervozitate, utilizată apoi pentru a scuza toate eşecurile persoanei. Aceasta spune: „Dacă nu aş fi suferit atât de tare cu nervii, câte nu aş fi făcut!” Aceşti „dacă” ascund în general un complex de inferioritate.

Un complex de inferioritate poate fi indicat şi de trăsături cum ar fi viclenia, grija, pedanteria, evitarea problemelor mai mari ale vieţii şi căutarea unui câmp de acţiune mai îngust, limitat de multe principii şi reguli. De asemenea, dacă oamenii se sprijină mereu de ceva, deşi nu au nevoie, este vorba tot despre un simptom al unui complex de inferioritate. Astfel de oameni nu au încredere în ei înşişi şi vom vedea că dezvoltă interese neobişnuite şi sunt întotdeauna preocupaţi de lucruri mărunte, cum ar fi colecţionarea de mărunţişuri. Oamenii îşi pierd timpul în felul acesta şi îşi găsesc mereu o scuză. Ei se preocupă mereu prea mult de aceste lucruri inutile, iar această preocupare, dacă se prelungeşte, duce către o nevroză compulsivă.

Simptomele nevrotice

Toți copiii-problemă ascund un complex de inferioritate, indiferent ce tip de problemă prezintă ei la suprafață. Astfel, a fi leneş înseamnă în realitate a respinge sarcinile importante ale vieții şi reprezintă semnul unui complex. A fura înseamnă a profita de altul; a minți înseamnă a nu avea curajul de a spune adevărul. Toate aceste manifestări ale copiilor au în centru un complex de inferioritate.

O nevroză este o formă bine dezvoltată a unui complex de inferioritate. Câte nu pot realiza oamenii care suferă de nevroză anxioasă! Ei doresc mereu să aibă pe cineva care să îi însoțească; dacă se întâmplă aşa, şi-au îndeplinit scopul. Ei sunt sprijiniți de alții şi îi obligă pe alții să le acorde atenție. Aici vedem trecerea de la un complex de inferioritate către unul de superioritate. Ceilalți oameni trebuie să îi servească! Făcându-i pe ceilalți să îi servească, nevroticii devin superiori!

În toate aceste cazuri în care se dezvoltă complexe, eşecul în funcționarea pe canale sociale şi utile este pricinuit de lipsa de curaj. Această lipsă de curaj este cea care împiedică indivizii să urmeze cursul social. Lipsa de curaj este însoțită şi de lipsa de înțelegere intelectuală a necesității şi utilității vieții sociale.

Toate acestea sunt pe cât se poate de clar ilustrate în comportamentul delincvenților - care sunt cazuri de complexe de inferioritate *prin excelență*. Delincvenții sunt laşi şi proşti; laşitatea şi

prostia lor socială merg împreună, ca două fețe ale aceleiaşi monede.

Şi alcoolismul poate fi analizat pe baze similare. Alcoolicii caută în băutură o eliberare de problemele lor şi sunt suficient de laşi pentru a fi satisfăcuți atunci când eliberarea vine din sticlă.

Ideologia şi perspectiva intelectuală ale unor astfel de oameni diferă extrem de mult de bunul-simț social care însoțeşte o atitudine normală, curajoasă. Delincvenții, de exemplu, mereu se scuză pe sine sau îi acuză pe alții. Ei amintesc imposibilitatea de a-şi găsi o slujbă, vorbesc despre cruzimea societății care nu îi sprijină sau spun că lipsurile i-au împins. Atunci când sunt condamnați, găsesc mereu scuze, cum a fost cazul unui criminal care omorâse un copil şi care a spus: „Am ascultat de un ordin de sus.” Alt criminal, în momentul condamnării, a spus: „Ce sens are pe lume un băiat ca cel pe care l-am omorât? Mai sunt un milion de alți băieți.” Mai sunt şi „filosofii” care pretind că nu este nimic rău în a ucide o bătrână care are o groază de bani, când atât de mulți oameni de ispravă mor de foame.

Logica acestor argumente ne loveşte în moalele capului. Întreaga perspectivă a unor astfel de oameni este condiționată de un scop inutil din punct de vedere social, tot aşa cum alegerea acelui scop este condiționată de o lipsă de curaj. Delincvenții trebuie să se dezvinovățească mereu, în timp ce un scop aflat de partea utilă a vieții nu are nevoie de justificare.

Un istoric de caz

Să examinăm un caz clinic concret, care ilustrează modul în care atitudinile şi scopurile sociale pot fi transformate în unele antisociale. Cazul nostru implică o fată de aproape 14 ani. Ea crescuse într-o atmosferă bună, în care tatăl, un bărbat care muncea din greu, susținuse întreaga familie atât cât fusese capabil să lucreze, dar sănătatea i se şubrezise. Mama, o persoană bună şi cinstită, era foarte interesată de cei şase copii ai ei. Primul copil era o fată foarte inteligentă, care a murit la vârsta de 12 ani. A doua fată era bolnăvicioasă, dar mai târziu starea ei s-a ameliorat şi şi-a luat o slujbă, pentru a-şi ajuta familia. Următorul copil este subiectul cazului nostru. Această fată fusese mereu foarte sănătoasă, iar mama, veşnic ocupată cu cele două surori bolnave şi cu soțul ei, nu avusese timp prea mult pentru ea - pe care o vom numi Anne. Mai era un băiețel mai mic, de asemenea foarte inteligent, dar cu o sănătate precară şi, drept urmare, Anne se afla strivită, ca să spunem aşa, între doi copii foarte iubiți. Era un copil bun, dar simțea că nu era atât de iubită ca şi ceilalți şi se plângea că este disprețuită şi că se simte împiedicată să realizeze diferite lucruri.

Totuşi, la şcoală, Anne muncea din greu şi era prima în clasă. Dar la 13 ani şi jumătate a mers la liceu, unde avea o profesoară care nu o plăcea. Sau poate că o pornise greşit; oricare ar fi fost motivul, lipsa de apreciere înrăutățea situația.

Nu fusese un copil-problemă atât timp cât o apreciase fosta ei profesoară; avea evaluări bune şi era foarte iubită de colegele ei. Dar un psiholog adept al psihologiei individuale ar fi putut vedea chiar şi atunci, privindu-le pe prietenele ei, că ceva nu era în regulă. Ea îşi critica mereu prietenele şi încerca să le domine. Voia să fie centrul atenției şi flatată, dar niciodată să fie criticată ea însăşi.

Scopul Annei era să fie apreciată, favorizată şi protejată. Aflase că poate realiza acest lucru doar la şcoală, nu şi acasă. Când s-a mutat la altă şcoală, a întâmpinat şi acolo o lipsă de apreciere; profesoara o certa, îi spunea că nu se pregăteşte corespunzător şi îi făcea evaluări proaste. Într-un sfârşit, a chiulit de la şcoală mai multe zile la rând. Când s-a întors, situația era mai rea ca niciodată, iar la final, profesoara a propus-o pentru exmatriculare.

Exmatricularea nu rezolvă nimic. Pe de o parte, este o recunoaştere, din partea şcolii şi a profesoarei, a faptului că ele nu pot rezolva o anumită problemă. Dar, dacă nu pot rezolva problema, ar trebui să cheme pe alții care ar putea fi în stare să ajute. După o discuție cu părinții, s-ar fi putut aranja să încerce la o altă şcoală sau o altă profesoară ar fi putut obține rezultate mai bune cu Anne. Dar profesoara ei nu gândea aşa; ea era de părere că „dacă un copil chiuleşte şi nu învață bine, trebuie exmatriculat”. Un astfel de raționament este o manifestare a logicii particulare, nu a bunului-simț, iar bunul-simț este, în mod special, vital pentru un profesor.

Putem ghici ce s-a întâmplat ulterior. Fata şi-a pierdut ultimul sprijin în viață şi simțea că totul se prăbuşea. După ce a fost exmatriculată, şi-a pierdut şi dramul de apreciere pe care o avea acasă, aşa că a fugit departe şi de casă şi de şcoală. A dispărut mai multe zile şi nopți şi, în final, s-a descoperit că avusese o aventură cu un soldat.

Putem înțelege de ce: scopul ei era să fie apreciată şi, până în acest moment, încercase să facă o muncă utilă, dar acum încetase. Soldatul o apreciase şi o plăcuse la început. Totuşi, mai târziu, familia a primit de la ea scrisori în care spunea că e însărcinată şi vrea să se omoare.

Această acțiune de a le scrie părinților era în ton cu caracterul ei - întotdeauna se întorcea în direcția în care se aştepta să primească apreciere, iar până la urmă a venit acasă. Ştia că mama ei era deznădăjduită şi de aceea nu o va certa. Simțea că familia va fi foarte fericită să o primească.

În tratarea cazurilor de acest fel, capacitatea de identificare - capacitatea de a te plasa empatic în situația persoanei implicate - este extrem de importantă. Aici avem de-a face cu cineva care doreşte cu disperare să fie apreciat şi se luptă pentru atingerea acestui unic scop. Trebuie să identificăm astfel de oameni şi să ne întrebăm: „Ce aş face în această situație?” De asemenea, este important să încercăm să încurajăm astfel de oameni - dar întotdeauna spre activități utile. Trebuie să încercăm să îi aducem în punctul în care să spună: „Poate că am nevoie să schimb şcoala, dar nu sunt proastă. Poate că nu m-am străduit prea

mult - poate nu am acordat atenție suficientă - poate am încercat să fac lucrurile în felul meu la şcoală şi nu am înțeles-o pe profesoară.” Dacă putem insufla curaj unei persoane, aceasta va învăța să facă efortul de partea utilă a vieții. Lipsa de curaj, la care se adaugă un complex de inferioritate, este cea care cauzează probleme.

O altă persoană de aceeaşi vârstă şi în aceeaşi situație cu Anne ar fi putut să se orienteze spre crimă. Astfel de cazuri sunt destul de comune: dacă îşi pierd curajul la şcoală, copiii pot să alunece într-o activitate criminală sau să intre într-un grup violent. Un astfel de comportament este lesne de înțeles. Când copiii îşi pierd speranța şi curajul, încep să chiulească, să inventeze scuze, să nu-şi facă temele şi să caute locuri în care să îşi petreacă zilele departe de şcoală. În astfel de locuri ei îşi găsesc tovarăşi care au apucat pe aceeaşi cale înaintea lor şi cărora li se alătură. Îşi pierd orice interes pentru şcoală şi se retrag din ce în ce mai mult într-o lume proprie.

Încurajarea

Complexul de inferioritate este pus deseori în legătură cu ideea că o persoană nu are abilități speciale. Există o supoziție comună, conform căreia unii oameni sunt dotați şi alții nu. O astfel de opinie este în sine expresia unui complex de inferioritate. Din punctul de vedere al unui psiholog individual, oricine poate realiza orice, iar în momentul în care un băiat sau o fată se descurajează urmând această maximă şi se simte incapabil să îndeplinească un scop util, acesta este întotdeauna un simptom al unui complex de inferioritate.

Un alt aspect al complexului de inferioritate este credința în trăsăturile moştenite. Dacă ar fi în totalitate adevărat că succesul depinde de abilitățile înnăscute, atunci niciun psiholog nu ar putea ajuta pe cineva. Dar, în realitate, succesul depinde într-o mare măsură de curaj, iar sarcina psihologului este de a transforma sentimentele de disperare în sentimente de speranță, care captează energiile personale şi le canalizează spre efortul util.

Uneori întâlnim cazuri de tineri având în jur de 16 ani care sunt exmatriculați de la şcoală şi se sinucid din disperare. Suicidul este un fel de răzbunare - o acuzație adusă societății. Este modalitatea individuală de a-şi afirma propria valoare - în termenii logicii particulare, mai curând decât în logica bunului-simț. Tot ce ai de făcut în astfel de cazuri este să îi convingi pe aceşti tineri şi să îi încurajezi.

Am putea cita multe alte exemple. Să luăm cazul unei fete de 11 ani care nu era iubită acasă. Ceilalți copii erau preferați, iar ea simțea că este nedorită. A devenit morocănoasă, agresivă şi neascultătoare. Este un caz simplu de analizat. Fata simțea că nu este apreciată şi la început s-a luptat cu asta, dar apoi şi-a pierdut speranța. Într-o zi, a furat ceva dintr-un magazin. Pentru psihologul individual, infracțiunea este nu atât furtul, cât punerea în act a impulsului copilului de a se îmbogăți. Nu este posibil să ai acest impuls dacă nu te simți lipsit de ceva. Furtul comis de fetiță a fost astfel rezultatul lipsei de afecțiune de acasă şi al sentimentelor ei de lipsă de speranță. Copiii nu încep să fure decât dacă simt vreo lipsă. Aceste sentimente pot să nu reflecte faptele obiective, dar sunt cu toate acestea cauza psihologică a acțiunii lor.

Un alt caz este cel al unui băiat nelegitim de 8 ani, urâțel, care locuia cu părinții săi sociali. Aceştia nu îl îngrijeau bine şi nu îl disciplinau. Uneori, mama îi dădea dulciuri, iar acesta era un moment luminos în viața lui. Tatăl era un bărbat în vârstă, unicul copil al cuplului, o fată, fiind singura lui plăcere în viață. O răsfăța încontinuu, aducea mereu acasă dulciuri pentru fetița lui, dar nu şi pentru băiat. Drept urmare, băiatul a început să fure dulciuri de la ea. Fura pentru că simțea o lipsă şi voia să se îmbogățească. Tatăl îl bătea pentru că fura, dar el continua. Ai putea crede că dădea dovadă de curaj continuând să fure, în ciuda bătăilor, dar nu este adevărat - el spera întotdeauna să scape neprins.

Acesta este cazul unui copil care nu a experimentat niciodată ce înseamnă să fii un membru apreciat al familiei. Trebuie să îl convingem şi să îi dăm oportunitatea de a trăi ca un membru al comunităţii. Când va învăţa să se identifice cu ceilalţi şi să se pună în pielea lor, va înţelege cum se simte tatăl său când îl vede furând şi cum se simte fetiţa nemaigăsind dulciurile. Vedem aici din nou cum lipsa de sentiment social, de înţelegere şi de curaj se combină pentru a forma un complex de inferioritate.

CAPITOLUL 11

Relaţiile intime
Importanţa pregătirii

Pregătirea corectă pentru relațiile intime, iubire şi căsătorie înseamnă mai întâi de toate să fii o parte componentă a comunității şi să fii bine integrat social. Odată cu acestea, ar trebui să existe o anumită orientare a instinctelor sexuale, apărută în copilăria timpurie, de a-şi găsi expresia în căsătorie şi familie.

Toate atitudinile şi înclinațiile necesare pentru dragoste şi căsătorie pot fi găsite în prototipul format în primii ani de viață. Observând trăsăturile acestui prototip, suntem capabili să punem degetul pe dificultățile care pot apărea mai târziu în viața adultă. Problemele pe care le întâlnim în relații, dragoste şi căsătorie au acelaşi caracter ca şi problemele sociale generale. Sunt aceleaşi dificultăți şi aceleaşi sarcini, şi este o greşeală să priveşti relațiile şi căsătoriile de succes ca pe un potențial paradis în care toate lucrurile se întâmplă conform dorinței. Întotdeauna este muncă de făcut, iar această muncă trebuie îndeplinită având constant în minte interesele partenerului.

Mai mult decât obişnuitele probleme de adaptare socială, căsătoria solicită în mod special o abilitate excepțională de a te identifica cu altă persoană. Dacă în zilele noastre doar foarte puțini oameni sunt pregătiți adecvat pentru viața de familie,

aceasta se întâmplă întrucât oamenii nu au învățat niciodată să vadă cu ochii, să audă cu urechile şi să simtă cu inima unei alte persoane.

Mare parte a discuției din capitolele anterioare s-a concentrat asupra tipului de copii care au crescut interesați fiind doar de ei înşişi şi nu de alții. Nu ne putem aştepta ca astfel de copii să îşi schimbe personalitatea peste noapte, odată cu instaurarea maturității fizice şi sexuale. Ei vor fi nepregătiți pentru relații în aceeaşi măsură şi din aceleaşi motive pentru care sunt nepregătiți şi pentru viața socială.

Sentimentul social se dezvoltă şi creşte greu. Doar aceia care sunt cu adevărat antrenați din fragedă copilărie în direcția interesului social şi care se străduiesc mereu să facă lucruri utile vor dezvolta un sentiment social autentic. Din acest motiv, nu este deosebit de dificil să recunoşti dacă o persoană este bine pregătită sau nu pentru viața cu un partener.

Trebuie doar să ne amintim ceea ce am observat deja, şi anume că oamenii trebuie să fie curajoşi şi să aibă încredere în ei înşişi pentru a înfrunta problemele vieții şi a găsi soluții; ei trebuie să aibă colegi şi prieteni şi să se înțeleagă bine cu vecinii. Oamenii care nu au aceste însuşiri nu pot fi considerați pregătiți pentru relații, dragoste şi căsătorie. Pe de altă parte, putem conchide că, probabil, oamenii sunt gata pentru astfel de angajamente abia în momentul în care şi-au ales o profesie utilă şi fac progrese în această direcție. Le judecăm caracterul prin prisma unui simptom minor,

dar acest simptom este important, deoarece indică dacă oamenii au sau nu un sentiment social.

Egalitatea sexelor

Înțelegerea naturii sentimentului social ne arată că problemele iubirii şi căsătoriei pot fi rezolvate satisfăcător doar pe baza unei egalități totale între sexe. Acest joc de a da şi a primi este de o importanță vitală, mult mai important decât situația în care un partener îl respectă pe celălalt. Dragostea singură nu rezolvă problema, pentru că există tot felul de iubiri. Doar atunci când există premisele pentru egalitate, iubirea o va lua pe drumul potrivit şi va face din căsătorie un succes.

Dacă vreunul dintre parteneri vrea să fie şeful într-o relație, este posibil ca rezultatele obținute să fie fatale. Căutând un angajament cu o astfel de atitudine în minte nu înseamnă că eşti bine pregătit, iar evenimentele ulterioare vor dovedi acest lucru. Nu este posibil să fii şef într-o situație în care nu este loc pentru un partener dominant. Situația căsătoriei face apel la interesul pentru cealaltă persoană şi la abilitatea de a se pune pe sine în locul celuilalt.

Dinamica atracţiei

Să ne oprim acum la necesitatea pregătirii în scopul unei relații angajate. Aceasta implică, aşa cum am văzut, antrenarea sentimentului social împreună cu instinctul atracției sexuale. De fapt, ştim că, începând cu copilăria, fiecare îşi creează în minte o imagine ideală a partenerului. În cazul băieților, este foarte probabil ca mama să ofere modelul femeii ideale şi astfel ca băiatul să caute un tip similar de parteneră. Uneori, poate exista o stare de tensiune nefericită între băiat şi mamă, caz în care el ar putea să îşi caute un tip complet diferit de parteneră. Atât de strânsă este corespondența dintre relația unui băiat cu mama lui şi persoana cu care acesta se va căsători, încât o putem observa până şi în detalii minore cum ar fi culoarea ochilor, statură, culoarea părului şi aşa mai departe.

Ştim, de asemenea, că, dacă o mamă îşi domină şi reprimă fiul, el ar putea să nu vrea să acționeze curajos atunci când vine vremea să se implice emoțional, deoarece idealul lui sexual este posibil să fie slab şi obedient, sau, dacă băiatul este agresiv, va lupta şi va dori să îşi domine partenera.

Putem vedea cum toate caracteristicile manifestate în copilărie sunt accentuate şi amplificate atunci când oamenii se confruntă cu problemele afective. Putem să ne imaginăm cum se comportă în chestiuni sexuale oamenii suferind de un complex de inferioritate. Poate pentru că se simt slabi şi inferiori, ei îşi vor exprima sentimentele

cerând mereu sprijinul altora. Deseori, astfel de tipuri şi-au făcut un ideal din caracterul matern. Sau, uneori, compensând inferioritatea simţită, ei pot să o ia în direcţie inversă şi să devină aroganţi şi agresivi. Atunci ei îşi pot alege un partener încăpăţânat şi certăreţ, crezând că e mai onorabil să fii învingător într-o bătălie dificilă.

Nici sexul nu poate acţiona cu succes în această direcţie. Este ridicol să reduci relaţia sexuală la satisfacerea unui complex de inferioritate sau superioritate, şi totuşi aceasta se întâmplă foarte frecvent. Dacă privim de aproape, vom vedea că mulţi oameni, căutând un partener, caută de fapt o victimă. Ei nu înţeleg că relaţiile sexuale nu pot fi exploatate în astfel de scopuri. Căci, dacă o persoană încearcă să domine, cealaltă va face acelaşi lucru. Drept urmare, convieţuirea devine imposibilă.

Observaţia că unii oameni încearcă să îşi satisfacă complexele clarifică anumite ciudăţenii apărute în alegerea partenerului, care altfel ar fi dificil de înţeles. Ne arată de ce unii oameni îşi aleg parteneri slabi, bolnavi sau bătrâni: îi aleg pentru că ei cred că le va fi mai uşor cu aceştia. Uneori, aleg pe cineva deja căsătorit: acesta este cazul oamenilor care nu îşi doresc niciodată un angajament. Alteori, găsim oameni care se îndrăgostesc simultan de două persoane deoarece, aşa cum am observat deja, „doi sunt mai puţin decât unul”.

Am văzut cum oamenii care suferă de un complex de inferioritate îşi schimbă slujbele, refuză să înfrunte problemele şi nu termină niciodată lucrurile. Atunci când se confruntă cu probleme de

dragoste, acționează similar. Să te îndrăgosteşti de o persoană căsătorită sau de două persoane deodată este o modalitate de a perpetua o nehotărâre devenită obişnuință. Mai sunt şi alte modalități, cum ar fi logodnele prelungite, care nu se sfârşesc niciodată cu o căsătorie.

Copilul răzgâiat

Copiii răzgâiați îşi arată adevărata față în relații şi căsătorie; ei vor să fie alintați de partenerii lor. O astfel de situație poate exista fără niciun pericol în stadiile timpurii ale relației sau în primii ani ai căsătoriei, dar mai târziu poate aduce complicații. Putem să ne imaginăm ce se întâmplă în momentul în care două astfel de persoane doresc să dezvolte o relație. Amândoi vor să fie alintați, dar niciunul nu vrea să fie cel care alintă. Este ca şi când fiecare aşteaptă ceva de la celălalt, dar nu dă nimic în schimb. Amândoi au senzația că sunt neînțeleşi.

Atunci când oamenii se simt neînțeleşi şi înfrânți, se simt inferiori şi vor să evadeze. Astfel de sentimente sunt extrem de dăunătoare într-o relație sau în căsătorie, în special dacă apare un sentiment de neputință. Atunci când se întâmplă aşa, începe să se strecoare dorința răzbunării; unul vrea să distrugă viața celuilalt. Cea mai comună cale de a face asta este infidelitatea. Infidelitatea este mereu un act de răzbunare. Este adevărat, partenerii care sunt infideli se justifică mereu, vorbind despre iubire şi sentimente, dar noi cunoaştem valoarea unor astfel de sentimente - ele sunt întotdeauna în concordanță cu scopul de superioritate, şi nu trebuie privite ca fiind altceva decât pretexte.

Ca ilustrare, putem lua cazul unei femei răsfățate. S-a măritat cu un bărbat care se simțise mereu în umbra fratelui său. Bărbatul fusese atras de blândețea şi drăgălăşenia fetei, copil unic, care,

în schimb, se aştepta mereu să fie apreciată şi în centrul atenției. Căsătoria a fost destul de fericită până la apariția copilului. Putem prevedea ce s-a întâmplat atunci: soția dorea în continuare să fie în centrul atenției, dar se temea că bebeluşul îi va lua locul, aşa că nu era foarte fericită. Pe de altă parte, şi soțul dorea să fie numărul unu şi se temea că acel copil îi va uzurpa locul. Drept urmare, soțul şi soția au devenit suspicioşi unul față de altul. Ei nu neglijau copilul şi erau părinți destul de buni, dar se aşteptau permanent ca dragostea fiecăruia pentru celălalt să scadă. O astfel de bănuială este periculoasă pentru că, dacă începi să măsori fiecare cuvânt şi fiecare acțiune, este uşor să găseşti, sau să pară că găseşti, o diminuare a afecțiunii. În acest caz, ambii parteneri au găsit-o.

Soțul a plecat într-o vacanță la Paris, unde s-a distrat în timp ce soția îşi revenea după naştere şi avea grijă de copil. El îi scria scrisori exuberante, povestindu-i ce bine se distra, cum cunoscuse tot felul de oameni şi aşa mai departe. Soția a început să se simtă neglijată, a devenit deprimată şi în curând a început să sufere de agorafobie. Nu mai putea ieşi din casă singură. După ce soțul s-a întors, trebuia să o însoțească peste tot. Cel puțin la suprafață, părea că ea îşi atinsese scopul şi că acum era centrul atenției. Dar cu toate acestea avea sentimentul că, dacă agorafobia ar fi dispărut, ar fi dispărut şi soțul ei, aşa că a continuat să sufere de agorafobie.

În timpul bolii, a găsit un doctor care îi acorda o atenție deosebită. Sub îngrijirea lui, se simțea mult

mai bine, iar toate sentimentele ei de prietenie au fost orientate către el. Dar când doctorul a decis că pacientei îi merge mai bine, a oprit vizitele. Aceasta i-a scris o scrisoare, mulțumindu-i pentru tot ce făcuse pentru ea, dar el nu i-a răspuns. Din acel moment, boala ei s-a agravat.

A început să aibă idei şi fantasme despre legături cu alți bărbați, pentru a se răzbuna pe soțul ei. Totuşi, agorafobia, care însemna faptul că nu putea ieşi singură, o împiedica să îi fie necredincioasă.

Consilierea

Vedem apărând atâtea erori în relații şi căsătorie, încât se naşte inevitabil întrebarea: „Sunt toate astea necesare?” Ştim că aceste greşeli au originea în copilărie şi mai ştim că este posibil să schimbăm stilurile de viață eronate prin recunoaşterea caracteristicilor prototipului. De aceea ne putem întreba dacă este posibil să înființăm organisme de consiliere care să clarifice greşelile relaționale utilizând metodele psihologiei individuale. Astfel de organizații ar fi compuse din persoane cu formare de specialitate, care înțeleg cum interacționează şi cum depind unele de altele toate evenimentele din viața indivizilor şi care ar avea puterea să se identifice pline de înțelegere cu cei care solicită consilierea.

Aceste organizații nu vor spune: „Nu poți fi de acord… te cerți în permanență… de aceea ar trebui să te desparți”. La ce este bună despărțirea? De regulă, oamenii vor să aibă o altă legătură sau să se recăsătorească şi să îşi continue acelaşi stil de viață de înainte. Uneori vedem oameni care s-au despărțit de mai mulți parteneri şi care totuşi se implică în noi relații, repetând pur şi simplu propriile greşeli. Astfel de oameni ar putea să întrebe organismul nostru consultativ dacă relația sau căsătoria pe care şi-o propun are vreo şansă de succes. Sau ar putea să îl consulte înainte de separare.

Atitudini greşite

Există o serie de mici erori care încep în copilărie şi care nu par importante până ce nu sunt implicate într-o relație angajată. De exemplu, unii oameni cred mereu că vor fi dezamăgiți. Există copii care sunt foarte fericiți şi care se tem mereu că vor fi dezamăgiți, care fie simt că au fost înlocuiți de către un altul în afecțiunea părinților lor, fie au trăit o dificultate timpurie care i-a făcut să se teamă în mod superstițios că ghinionul se va repeta. Putem realiza că această teamă şi aşteptarea dezamăgirii vor crea gelozii şi suspiciuni în relații şi căsătorie.

În cazul femeilor, există o dificultate specială, şi anume aceea că ele pot simți deseori că sunt doar nişte jucării pentru bărbați şi că bărbații sunt mereu necredincioşi. Este puțin probabil ca oameni cu opinii ca acestea să fie capabili să susțină o relație fericită. Fericirea este imposibilă dacă una dintre părți are ideea fixă că cealaltă ar putea să fie infidelă.

Din felul în care oamenii cer mereu sfaturi în chestiuni de dragoste, putem trage concluzia că aceasta este în general văzută ca fiind cea mai importantă problemă a vieții. Din punctul de vedere al psihologiei individuale totuşi, nu este problema fundamentală, deşi importanța ei nu trebuie subestimată. Pentru psihologia individuală, nu există o problemă mai semnificativă decât alta. Dacă oamenii supradimensionează importanța iubirii şi căsătoriei, ei vor distruge armonia vieții.

Poate că motivul pentru care acestei probleme i se acordă în mintea unor oameni o semnificație nemeritată este că, spre deosebire de altele, acesta este un subiect în privința căruia nu primim niciun fel de educație. Aşa cum am spus, există trei mari probleme în viață. Prima, problema socială, presupune comportamentul nostru față de ceilalți şi suntem învățați încă din prima zi a vieții noastre cum să ne purtăm în compania altora. Învățăm aceste lucruri destul de devreme. De asemenea, avem o educație care ne pregăteşte pentru viitoarele cariere. Avem profesori care ne instruiesc în diverse direcții şi avem şi cărți care să ne spună cum să facem. Dar unde sunt cărțile care să ne spună cum să ne pregătim pentru o relație intimă? Ca să fim sinceri, există foarte multe care se ocupă de poveşti de dragoste, dar foarte puține care tratează căsătoriile fericite.

Iubirea şi căsătoria au avut parte de o publicitate proastă încă de la început. Dacă cercetăm Biblia, vom găsi acolo povestea conform căreia de la o femeie au început toate nenorocirile şi, de atunci încoace, bărbații şi femeile au experimentat mereu probleme în viața amoroasă.

Sistemul nostru educațional ar putea fi cu siguranță mult îmbunătățit. Ar fi înțelept să educăm mai bine băieții şi fetele pentru rolurile lor din cadrul căsătoriei - dar să îi educăm şi pe unii, şi pe ceilalți astfel încât să se simtă egali.

Faptul că femeile se simt deseori inferioare dovedeşte că, în special în această direcție, cultura noastră a dat greş. Femeile vor deseori să îi învingă

pe ceilalți şi se antrenează mai mult decât este necesar, devenind egocentrice. Pe viitor, femeile ar trebui să fie învățate să îşi dezvolte mai mult interesul social şi să nu mai caute exclusiv beneficiul propriu. Dar pentru a realiza acest lucru, trebuie mai întâi să înlăturăm superstițiile referitoare la privilegiile bărbaților.

Semne de pericol

Să luăm un exemplu pentru a înțelege cât de puțin pregătiți sunt unii oameni pentru a avea relații angajate. Un tânăr dansa la o petrecere cu logodnica lui drăguță. S-a întâmplat să îi cadă ochelarii, iar acesta, spre stupoarea celorlalți invitați, aproape a dărâmat fata ca să îşi recupereze ochelarii. Când un prieten l-a întrebat: „Ce naiba faci?” el a răspuns: „Nu pot s-o las să îmi spargă ochelarii.” Putem vedea că acest tânăr nu era pregătit pentru căsătorie şi, într-adevăr, căsătoria nu a avut loc. După câțiva ani s-a dus la doctor spunând că suferea de depresie, şi acesta este deseori cazul oamenilor prea interesați de ei înşişi.

Sunt sute de semne din care putem aprecia dacă o persoană este pregătită pentru căsătorie sau nu. Nu trebuie să avem încredere într-o persoană îndrăgostită care întârzie la o întâlnire şi nu are o scuză potrivită. O astfel de acțiune arată o atitudine ezitantă şi poate fi un semn de lipsă de pregătire pentru problemele vieții. Tot un semn de lipsă de pregătire este şi dacă un partener vrea întotdeauna să îl educe pe celălalt sau are mereu nevoie să critice. Să fii supersensibil este un semn prost, din moment ce este un indiciu al unui sentiment de inferioritate. Oamenii care nu au prieteni şi care nu se integrează bine în societate nu sunt bine pregătiți pentru viața emoțională. Întârzierea în alegerea unei cariere este şi ea un semn rău. Oamenii pesimişti sunt, de

asemenea, neintegrați, deoarece pesimismul trădează lipsa curajului de a înfrunta situațiile.

În ciuda acestei liste cu elemente indezirabile, nu ar trebui să fie prea dificil să alegi persoana potrivită sau, mai curând, să alegi o persoană care să aibă anumite caracteristici - nu ne putem aştepta să găsim persoana ideală. Şi, într-adevăr, dacă vedem pe cineva căutând partenerul ideal şi negăsindu-l niciodată, putem fi siguri că o astfel de persoană suferă de o nehotărâre cronică.

Căsătoria ca îndatorire socială

În concluzie, voi repeta faptul că problemele relațiilor, iubirii şi căsătoriei pot fi rezolvate doar de către persoanele adaptate social. Erorile sunt cauzate, în majoritatea cazurilor, de lipsa de sentiment social şi pot fi evitate doar dacă oamenii se schimbă.

O relație este o sarcină pentru doi. Totuşi noi suntem educați fie pentru sarcini care pot fi realizate de unul singur, fie pentru cele care se bazează pe grupuri de oameni - niciodată pentru sarcini care presupun doi. Dar, în ciuda lipsei de educație, relațiile şi căsătoria pot fi tratate corect dacă partenerii recunosc erorile din caracterul fiecăruia şi abordează lucrurile într-un spirit de egalitate.

Este aproape inutil să adăugăm faptul că cea mai înaltă formă de relaționare este monogamia. Sunt mulți oameni care pretind, pe baze pseudoştiințifice, că poligamia este mai bine adaptată naturii umane, dar acest lucru nu poate fi acceptat, deoarece în cultura noastră iubirea şi căsătoria sunt îndatoriri sociale. Noi nu avem relații doar pentru binele nostru particular, ci, indirect, şi pentru binele social. În ultimă instanță, căsătoria este pentru binele rasei.

CAPITOLUL 12

Sexualitatea şi problemele sexuale
Fapt şi superstiţie

Am discutat problemele normale ale relaţiilor, iubirii şi căsătoriei în capitolul precedent. Ne întoarcem acum către un domeniu mult mai specific al aceleiaşi problematici generale - problemele de sexualitate şi importanţa lor în tulburările reale sau imaginate. Am văzut deja că cei mai mulţi oameni sunt slab pregătiţi şi mai puţin educaţi pentru relaţii sexuale de succes decât pentru alte abilităţi ale vieţii. Este extraordinar câte superstiţii încă trebuie înlăturate din întreaga problematică a sexualităţii umane.

Cea mai comună superstiţie se referă la caracteristicile moştenite - credinţa că există mai multe grade de sexualitate care au origine genetică şi care nu pot fi schimbate. Conceptul de moştenire poate fi utilizat cu uşurinţă drept scuză sau subterfugiu pentru a evita eforturile de ameliorare. De aceea, este necesar să fii precaut în ceea ce priveşte unele opinii avansate în numele ştiinţei, care deseori sunt luate prea în serios de către profani. Oamenii de ştiinţă oferă doar rezultatele studiilor lor şi nu discută posibilele efecte ale antrenamentului şi educaţiei sau ale factorilor de mediu adverşi.

Sexualitatea infantilă

Sexualitatea se manifestă foarte devreme în viață. Orice persoană de îngrijire sau părinte care este suficient de atent poate observa încă din primele zile de la naştere că există deja anumite impulsuri sexuale. Totuşi, această expunere a sexualității este mult mai dependentă de mediu decât ne putem aştepta. Când copiii încep să se exprime sexual, părinții ar trebui să găsească modalități de a-i distrage. Totuşi, deseori ei nu oferă tipul potrivit de distragere. Dacă dezvoltarea naturală este împiedicată sau dacă atitudinile sunt eronate, copiii pot dezvolta, aşa cum am văzut, un interes puternic pentru alte organe ale corpului, iar organele sexuale nu fac excepție. Dar dacă se începe suficient de devreme, este posibilă educarea corectă a copiilor.

În general, o anumită expresie sexuală este normală în copilărie şi nu ar trebui să ne preocupe. De aceea, politica noastră ar trebui să fie una de aşteptare şi urmărire, pentru ca expresia sexuală să nu se dezvolte într-o direcție nesănătoasă.

Există o tendință de a atribui caracteristicilor moştenite ceea ce este de fapt rezultatul autoeducației din timpul copilăriei. Uneori, însăşi această activitate de autoeducație este privită ca fiind o trăsătură moştenită, astfel încât, în momentul în care copiii se întâmplă să fie mai interesați de sexul propriu decât de celălalt sex, acesta este considerat a fi un factor provenind din

zestrea genetică. Dar aceasta este o tendință care se dezvoltă de la zi la zi. Uneori, copiii sau adulții prezintă simptome de perversiune sexuală şi, din nou, mulți oameni cred că acest lucru este genetic. Dar, dacă aşa stau lucrurile, de ce se antrenează aceşti oameni? De ce visează ei la aceste acțiuni şi fac repetiții?

Dezvoltarea sexuală a unora se opreşte la o anumită vârstă, iar acest lucru poate fi explicat pe baza psihologiei individuale. Sunt, de exemplu, oameni care se tem de înfrângere, deoarece au un complex de inferioritate. Alții se dezvoltă atât de puternic, încât rezultatul este un complex de superioritate, iar în cazuri de acest fel observăm exagerări care indică o sexualitate exacerbată. Astfel de oameni pot avea o potență sexuală mai mare.

Acest tip de dezvoltare poate fi stimulat în mod special de către mediu. Ştim cum imaginile, cărțile, filmele sau anumite contacte sociale tind să exacerbeze impulsul sexual. În lumea modernă, putem spune că aproape orice tinde să dezvolte un interes exagerat pentru sex. Nu este necesar să negăm marea importanță a acestor instincte naturale şi a rolului pe care îl joacă în dragoste, căsătorie şi procreație, pentru a afirma că sexul este prea mult scos în evidență în zilele noastre.

Cel mai strict urmărită de către părinți trebuie să fie exagerarea sexualității. Prea des mamele acordă o foarte mare atenție primelor manifestări ale sexualității în copilărie, şi astfel tind să îi determine pe copii să supraevalueze semnificația acestora. Ele vorbesc mereu cu copilul despre aceste lucruri,

pedepsindu-l. Noi ştim însă că multor copii le place să fie în centrul atenției şi, astfel, este frecvent cazul copiilor care continuă aceste obiceiuri tocmai pentru că sunt certați pentru ele. Este bine să nu scoateți în evidență acest subiect în fața copiilor, ci să îl tratați ca pe o oricare altă problemă şi să le arătați că nu sunteți preocupați de aceste lucruri. Deseori, mamele îşi exprimă afecțiunea pentru copil prin sărutări, îmbrățişări şi aşa mai departe. Astfel de manifestări sunt sănătoase, dar nu ar trebui exagerate, deoarece un copil răsfățat nu se dezvoltă bine din punct de vedere sexual.

Stilul de viaţă şi sexualitatea

Mulţi doctori şi psihologi cred că dezvoltarea sexualităţii este baza dezvoltării întregii raţiuni şi a psihicului, ca şi a dezvoltării fizice. În opinia mea, nu este adevărat. Dimpotrivă, întreaga formă şi dezvoltare a sexualităţii depind de personalitate - stilul de viaţă şi prototip.

Astfel, de exemplu, dacă ştim că un copil îşi exprimă sexualitatea într-un anumit fel sau că un altul o reprimă, putem ghici ce se va întâmpla cu aceşti copii în viaţa adultă. Dacă ştim că un copil vrea să fie mereu în centrul atenţiei şi să facă pe şeful, acesta se va dezvolta şi din punct de vedere sexual în direcţia dominaţiei şi va avea tendinţa de a fi în centru.

Mulţi oameni cred că sunt superiori şi dominanţi dacă îşi exprimă instinctele sexuale în poligamie. De aceea au relaţii sexuale cu mai mulţi parteneri şi este uşor de constatat că îşi exacerbează în mod deliberat dorinţele sexuale, din motive psihologice. Iluzia de a fi cuceritori le serveşte drept compensaţie pentru un complex de inferioritate.

Complexul de inferioritate este cel care e nucleul tulburărilor sexuale. O persoană care suferă de un complex de inferioritate caută întotdeauna calea cea mai uşoară şi uneori o găseşte excluzând cele mai multe aspecte ale vieţii şi exagerând sexualitatea.

Deseori găsim această tendinţă la copiii care cer atenţia celorlalţi. Aceştia monopolizează atenţia

părinților şi profesorilor lor, creându-le dificultăți, iar mai târziu în viață ei încearcă să îi domine pe alții şi vor să fie superiori din punct de vedere sexual. Astfel de copii cresc confundând dorința sexuală cu dorința de cucerire şi superioritate. Uneori, respingând unele dintre posibilitățile şi problemele vieții, ei pot respinge în întregime celălalt sex şi se pot autoeduca pentru homosexualitate. O sexualitate exacerbată este deseori folosită drept asigurare împotriva necesității de a înfrunta problema supraviețuirii în condițiile unei vieți sexuale convenționale.

Putem înțelege toate acestea doar dacă înțelegem stilul de viață al unei persoane. Aceşti oameni vor să li se acorde multă atenție, şi totuşi se cred incapabili să intereseze celălalt sex. Complexul lor de inferioritate cu privire la celălalt sex poate fi urmărit până în copilărie. De exemplu, dacă un băiat găseşte mai atractiv comportamentul fetelor din familie şi comportamentul mamei decât al lui, ar putea ajunge la concluzia că nu va avea niciodată puterea să intereseze femeile. Alți indivizi pot admira celălalt sex atât de mult, încât încep să îl imite. Astfel, putem vedea bărbați care vor să fie ca femeile şi femei care vor să fie ca bărbații.

O infracţiune

Avem cazul unui bărbat acuzat de sadism şi de acte sexuale cu minori, ilustrând formarea tendinţelor despre care am discutat. Făcând cercetări asupra trecutului său, aflăm că a avut o mamă dominatoare, care l-a criticat mereu. În ciuda acestui fapt, el a devenit un elev bun şi inteligent, dar mama nu a fost niciodată satisfăcută de succesul lui. Din acest motiv, el şi-a exclus mama din viaţa afectivă şi nu mai avea niciun interes pentru ea, ci se ocupa de tată.

Putem vedea astfel cum un copil îşi poate forma ideea că femeile sunt severe şi hipercritice, iar contactul cu ele nu presupune plăcere, ci doar necesitate. În acest fel, a ajuns să excludă sexul opus din viaţa sa. Dar el era şi tipul care se excită sexual atunci când este speriat. Suferind de anxietate şi fiind astfel stimulat, acest tip de persoană este posibil ca mai târziu să se autopedepsească sau să se autotortureze, să dorească să vadă un copil torturat sau doar să se imagineze pe sine sau să şi-l imagineze pe altul torturat. El va găsi satisfacţia sexuală doar în cursul acestor torturi reale sau imaginare.

Cazul acestui bărbat indică rezultatele drastice ale educaţiei greşite. Bărbatul nu a înţeles niciodată motivele din spatele obiceiurilor sale sau, dacă le-a înţeles, le-a văzut abia atunci când era prea târziu. Desigur, este foarte dificil să începi să educi corect o

persoană la vârsta de 25 sau 30 de ani. Momentul potrivit este copilăria timpurie.

Dar, în copilărie, lucrurile sunt complicate de relațiile psihologice cu părinții. Este curios cum proasta educație sexuală rezultă din conflictul psihologic dintre copil şi părinte. Un copil agresiv, în special în perioada adolescenței, poate abuza de sexualitate cu intenția deliberată de a-şi răni părinții. Se cunosc cazuri de băieți sau fete care au avut relații sexuale chiar după o ceartă cu părinții. Copiii folosesc aceste modalități pentru a se răzbuna pe părinți, mai ales când văd că părinții sunt sensibili la acest subiect. În special un copil agresiv poate întrebuința această direcție de atac. Singura modalitate de a evita asemenea tactici este să îi faci pe copii responsabili pentru ei înşişi, astfel încât să vadă că în pericol nu este doar interesul părinților, ci şi interesul lor personal.

În afară de influența mediului din copilărie, aşa cum este el reflectat în stilul de viață, o influență importantă asupra sexualității o au şi condițiile politice şi economice dintr-o țară. Anumite condiții dau naştere unui stil social care poate fi foarte contagios. Putem constata o exagerare a sexualității în timpul unei revoluții sau unei alte tulburări sociale extreme, şi este desigur notoriu faptul că, pe timp de război, recursul la senzualitate este larg răspândit, din cauză că viața pare nesigură şi lipsită de valoare.

Excesul sexual

S-a observat că omul este singurul animal care mănâncă şi când nu-i este foame, bea şi când nu îi este sete şi are relații sexuale oricând. Încurajarea excesivă a instinctului sexual este similară cu cea a altor dorințe. Tolerarea fiecărei pofte şi superdezvoltarea fiecărui interes pot interfera cu armonia vieții. Experiența psihologilor este plină de cazuri în care oamenii dezvoltă interese sau pofte până în punctul în care acestea devin compulsii. Cazurile de oameni zgârciți care supraestimează importanța banilor ne sunt familiare tuturor, dar sunt şi oameni care cred că cel mai important lucru este curățenia. Ei situează spălatul în capul listei cu activități şi chiar petrec toată ziua şi jumătate de noapte spălând şi spălându-se. Apoi sunt oameni care insistă asupra importanței excepționale a mâncatului. Ei mănâncă toată ziua, sunt interesați doar de mâncare şi nu vorbesc decât despre mâncare.

Cazurile de excese sexuale sunt identice. Ele duc la distrugerea armoniei din activitatea umană şi atrag inevitabil întregul stil de viață spre activități inutile.

În educarea adecvată a instinctelor sexuale, acestea ar trebui folosite într-un scop util, prin care să se exprime întregul nostru caracter. Dacă scopul este corect ales, nici sexualitatea, nici vreun alt aspect al vieții nu vor fi supradimensionate.

Pe de altă parte, în timp ce este important ca toate poftele şi interesele să fie controlate şi armonizate, reprimarea lor completă este periculoasă. La fel cum, în problema mâncării, atunci când oamenii țin un regim excesiv, mintea şi trupul suferă, şi în problema sexului este indezirabilă abstinența totală.

Aceasta implică faptul că, într-un stil de viață normal, sexul îşi va găsi expresia potrivită. Ceea ce nu înseamnă că putem învinge nevrozele, care sunt simptomele unui stil de viață dezechilibrat, doar prin exprimarea sexuală liberă, neîngrădită. Credința, atât de larg răspândită, că un libido reprimat este cauza nevrozei, este neadevărată. Mai curând este invers: nevroticii nu-şi găsesc o exprimare sexuală adecvată.

Putem întâlni persoane care au fost sfătuite să-şi dea frâu liber instinctelor sexuale şi care au urmat acest sfat, doar pentru a-şi înrăutăți astfel starea. Motivul pentru care lucrurile funcționează în acest fel este că asemenea oameni nu reuşesc să-şi integreze viața sexuală cu un scop util din punct de vedere social, singurul factor care le poate ameliora nevroza. Singură, exprimarea instinctului sexual nu vindecă nevroza, deoarece nevroza este o boală a stilului de viață şi poate fi vindecată doar prin gestionarea adecvată a stilului de viață.

Pentru psihologul de orientare individuală, toate acestea sunt atât de clare, încât el nu ezită să declare că o căsătorie fericită sau un parteneriat angajat este singura soluție satisfăcătoare pentru problemele sexuale. Un nevrotic nu priveşte cu ochi

buni o astfel de soluție, deoarece un nevrotic este mereu laş şi nepregătit pentru viața socială. În mod similar, cei care exagerează sexualitatea, care vorbesc despre poligamie şi despre relații deschise sau căsătorii de probă încearcă să fugă de soluția socială a problemei sexuale. Ei nu au resursele de a rezolva problema adaptării sociale pe baza unei cooperări mutuale dintre soț şi soție şi visează să evadeze prin folosirea vreunei formule noi. Totuşi, deseori drumul care pare cel mai dificil este, de fapt, cel mai direct.

CAPITOLUL 13

Concluzii

Este momentul să ne încheiem studiul. Metoda psihologiei individuale începe şi se termină cu problema inferiorității, care este fundamentul străduințelor umane şi succesului. Pe de altă parte, sentimentul de inferioritate este şi la baza tuturor problemelor noastre de neadaptare psihologică. Atunci când un individ nu găseşte un scop de superioritate concret şi adecvat, ia naştere un complex de inferioritate care duce la o dorință de evadare. Această dorință de evadare este exprimată printr-un complex de superioritate care nu este nimic mai mult decât un scop inutil şi zadarnic, oferind satisfacția unui fals succes.

Aceasta este dinamica vieții psihologice. Ştim că erorile în funcționarea psihicului sunt mai periculoase în anumite momente decât în altele. Ştim că stilul de viață este cristalizat în tendințele formate în copilărie - în prototipul care se dezvoltă până la vârsta de 4 sau 5 ani. Aşa stând lucrurile, întreaga sarcină a încurajării unei vieți psihologice sănătoase îi revine educației din copilărie, al cărei scop principal ar trebui să fie cultivarea sentimentului social adecvat, în sensul unor scopuri utile şi sănătoase. Doar prin educarea copiilor în scopul integrării în schema socială, sentimentul natural, uman, de inferioritate este transformat într-un lucru util şi se evită ca el să dea naştere fie

unui complex de inferioritate, fie unui complex de superioritate.

Adaptarea socială este cealaltă fațetă a monedei problemei inferiorității. Motivul pentru care găsim ființe umane trăind împreună în societate este că individul e inferior şi slab. Interesul social şi cooperarea socială reprezintă, de aceea, salvarea individului.

Bibliografie selectivă

Cărţi de Alfred Adler:

The Case of Miss R: *The interpretation of a life story*, Greenberg, New York, 1929

The Education of Children, Regnery Gateway Ed, Chicago, 1970

The Neurotic Constitution, Arno Press, New York, 1974

The Pattern of Life, Rinehart & Co, New York, 1930

The Practice and Theory of Individual Psychology, Harcourt, Brace & Co, New York, 1927

Problems of Neurosis: *A book of case histories*, Harper Torchbooks, New York, 1964

Social Interest: *A challenge to mankind*, Capricorn Books, 1964

Understanding Human Nature, Oneworld Publications, Oxford, 1992

What Life Could Mean To You, Oneworld Publications, Oxford, 1992

Cărţi despre Alfred Adler şi opera lui:

H.L. & Rowena R. Ansbacher (editori), *The Individual Psychology of Alfred Adler*: *A Systematic Presentation in Selection from his Writings*, Harper Torchbooks, New York, 1964

P. Bottome, *Alfred Adler*: *A Portrait from Life*, Vanguard, New York, 1957

D.C. Dinkmeyer, D.D. Dinkmeyer, Jr. & L. Sperry, *Adlerian Counseling and Psychotherapy*, Merrill Publishing Company, Columbus, 1987

R. Dreikurs, *Fundamentals of Adlerian Psychology*, Adler School, Chicago, 1953

B. Handlbauer, *The Freud - Adler Controversy*, Oneworld Publications, Oxford, 1997

G. Manaster & R. Corsini, *Individual Psychology*: *Theory and Practice*, Adler School, Chicago, 1982

H. Orgler, *Alfred Adler*: *The Man and his Work*, Capricorn Books, New York, 1965

Index[1]

A

B

C

---

1 Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții.

Î

L

M

N

O

P

R

S

T

V